



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de seniores do Vieira Sport Clube na Época Desportiva 2011/2012

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador: Professor Doutor Luís Pedro Camelo Vilar

Júri:

Presidente

Professor Doutor António Paulo Pereira Ferreira

Vogais

Professor Doutor Luís Pedro Camelo Vilar

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Daniel Fernando Silva Serra
2013

Dedicatória

A TODOS ...

A todos os que sofrem quando não há jogo ao fim-de-semana ...

A todos os que não conseguem deixar de pensar na modalidade, independentemente da hora do dia ...

A todos os que “não sobrevivem” sem a adrenalina que cada jogo e respectivo período envolvente transmitem ...

A todos os que não conseguem estar muito tempo longe dum campo de futebol ...

A todos os que acordam e se deitam a pensar na modalidade, sempre na tentativa de evoluir e chegar a patamares superiores!

A todos os que não conseguem viver sem este “vício”, chamado FUTEBOL!

A TODOS! AO FUTEBOL ...!

Agradecimentos

Aos meus Pais que têm sido incansáveis no apoio prestado ao longo da minha vida e por nutrirem por mim um AMOR incondicional, que é perceptível em cada gesto ou acção, nunca me abandonando e impedindo que desista dos meus sonhos, perante as dificuldades que surgem. Um agradecimento particular por acompanharem as minhas “loucuras” no futebol.

Aos amigos, que sem citar nomes, eles sabem quem são, pois estiveram comigo em todas as batalhas da vida, nomeadamente nas mais recentes.

Ao Professor Doutor Luís Vilar, que mais que um orientador de estágio se tornou ao longo deste percurso, uma pessoa capaz de dar conselhos valiosos não só para o estágio, mas que guardo para a vida desportiva e pessoal.

Ao Vieira Sport Clube, sua direcção e funcionários, pela receptividade desde o primeiro dia até ao último da época, não só ao nível da implementação de ideias, como no apoio das mesmas, bem como auxílio em diferentes tarefas de estágio.

Aos treinadores José Barroso e António Costa pelas oportunidades dadas em diferentes contextos, bem como pela forma como reconheceram em mim capacidades para desenvolver um trabalho sério, rigoroso e de acordo com a evolução que pretendia.

Aos jogadores, que mais do que simples atletas, fizeram parte da minha aprendizagem e se tornaram em alguns casos, amigos para a vida.

A todos os meus colegas do percurso universitário sem excepção, pois todos duma maneira ou de outra me fizeram reflectir e ver diferentes perspectivas desta modalidade apaixonante.

Um muito obrigado a todos e aqueles que acabei por não referenciar, mas que dalguma forma foram importantes neste meu percurso e se revêem nestas palavras!!!

Índice

Dedicatória.....	II
Agradecimentos.....	III
Índice.....	IV
Índice de tabelas.....	VII
Índice de figuras.....	IX
Resumo.....	XII
Abstract.....	XIII
1. Introdução.....	1
1.1 Caracterização geral do estágio.....	1
2. Enquadramento da prática profissional.....	1
2.1 Macro - contexto.....	1
2.1.1 Futebol e o conceito de sistema.....	1
2.1.2 Planeamento do processo de treino.....	2
2.1.3 Representatividade do processo de treino.....	4
2.2 Contexto legal.....	5
2.3 Contexto institucional.....	6
2.4 Caracterização de natureza funcional.....	8
3. Realização da prática profissional.....	10
3.1 Organização, gestão do processo de treino e participação no contexto competitivo.....	10
3.1.1 Modelo geral de planeamento de treino.....	10
3.1.1.1 Análise da situação.....	10
3.1.1.1.1 Diagnóstico.....	10
3.1.1.1.1.1 Caracterização dos atletas.....	10
3.1.1.1.1.2 Caracterização do contexto competitivo.....	17
3.1.1.1.1.2.1 Caracterização dos adversários.....	18
3.1.1.1.1.2.2 Outras características do contexto.....	19
3.1.1.1.1.2.3 Caracterização do quadro competitivo.....	20
3.1.1.1.1.3 Caracterização das condições de trabalho.....	20
3.1.1.1.1.3.1 Recursos temporais.....	20
3.1.1.1.1.3.2 Recursos materiais.....	21
3.1.1.1.1.4 Definição de objectivos.....	21
3.1.1.1.1.4.1 Objectivos competitivos.....	21

3.1.1.1.1.4.2 Objectivos de formação.....	22
3.1.1.1.1.4.3 Objectivos de processo (por períodos).....	22
3.1.1.1.1.4.4 Hierarquização dos objectivos.....	23
3.1.1.1.1.5 Questões de índole cultural.....	23
3.1.1.1.1.5.1 Regras e normas de conduta.....	23
3.1.1.1.1.5.2 Regulamentos internos.....	23
3.1.1.2 Organização do processo de jogo.....	23
3.1.1.2.1 Modelo de jogo da equipa.....	23
3.1.1.2.2 Modelo de análise (controlo da competição).....	37
3.1.1.3 Organização do processo de treino.....	41
3.1.1.3.1 Periodização do processo de treino.....	41
3.1.1.3.2 Modelo de análise (controlo de treino).....	41
3.1.1.4 Elementos potenciadores do processo de treino e de jogo.....	46
3.1.1.5 Quadro de necessidades.....	46
3.1.1.6 Conclusão.....	47
3.2 Investigação e inovação pedagógica.....	47
3.2.1 Efeito da idade cronológica na definição de posições específicas no Vieira Sport Clube.....	47
3.2.1.1 Introdução.....	47
3.2.1.2 Métodos.....	49
3.2.1.2.1 Participantes.....	49
3.2.1.2.2 Recolha de dados.....	49
3.2.1.2.3 Análise de dados.....	49
3.2.1.2.3.1 Variáveis.....	49
3.2.1.2.3.2 Hipóteses.....	51
3.2.1.2.3.3 Procedimentos estatísticos.....	51
3.2.1.3 Resultados.....	52
3.2.1.4 Discussão.....	60
3.2.1.5 Conclusões.....	61
3.3 Relação com a comunidade.....	62
3.3.1 Perfil psicológico de prestação nos seniores do VSC mediante a experiência competitiva, sector e corredor de jogo e posição específica	62
3.3.1.1 Introdução.....	62
3.3.1.2 Métodos.....	63
3.3.1.2.1 Participantes.....	63

3.3.1.2.2 Recolha de dados.....	64
3.3.1.2.3 Instrumento.....	64
3.3.1.2.4 Análise de dados.....	65
3.3.1.2.4.1 Variáveis.....	65
3.3.1.2.4.2 Hipóteses.....	66
3.3.1.2.4.3 Procedimentos estatísticos.....	67
3.3.1.3 Resultados.....	67
3.3.1.4 Discussão.....	73
3.3.1.5 Conclusões.....	77
3.3.2 Organização dum evento: 1º seminário prático de treino de guarda - redes de Vieira do Minho.....	78
3.3.2.1. Introdução.....	78
3.3.2.2 Caracterização da população interveniente (guarda - redes).....	78
3.3.2.3 Objectivos.....	79
3.3.2.4 Público - alvo.....	79
3.3.2.5 Apoios.....	79
3.3.2.6 Programa do evento.....	80
3.3.2.7 Análise SWOT ao evento.....	80
3.3.2.8 Estratégias de suporte ao planeamento.....	81
3.3.2.9 Operacionalização das estratégias.....	83
3.3.2.10 Balanço da actividade.....	85
4. Conclusões e perspectivas futuras.....	87
5. Referências bibliográficas.....	89

Índice de tabelas

Tabela 1 - Dados históricos desportivos do VSC (últimas 10 épocas desportivas, nº de presenças por escalão e competição e títulos conquistados), época 2011/2012.....	6
Tabela 2 -. Análise quantitativa inicial, relativa às dimensões técnica, táctica, física e psicológica (guarda - redes).....	12
Tabela 3 - Análise quantitativa inicial, relativa às dimensões técnica, táctica, física e psicológica (defesas).....	13
Tabela 4 - Análise quantitativa inicial, relativa às dimensões técnica, táctica, física e psicológica (médios).....	14
Tabela 5 - Análise quantitativa inicial, relativa às dimensões técnica, táctica, física e psicológica (avançados).....	15
Tabela 6 - Caracterização de clubes adversários (orçamento, nº de atletas, nº de atletas novos na equipa, objectivos).....	18
Tabela 7 - Distribuição da população por trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste do qui - quadrado.....	52
Tabela 8 - Distribuição por sector de jogo em função do escalão etário e do trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste do qui - quadrado.....	53
Tabela 9 - Distribuição por corredor de jogo em função do escalão etário e do trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste do qui - quadrado.....	54
Tabela 10 - Distribuição por posições em função trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste qui – quadrado.....	55
Tabela 11 - Distribuição por posições, em função do escalão etário, por trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste qui – quadrado.....	56

Tabela 12 - Correlações entre skills psicológicos.....67

Tabela 13 - Operacionalização de estratégias de planeamento do evento.....83

Índice de figuras

Figura 1 - Organigrama estrutural do VSC, época 2011/2012.....	10
Figura 2 - Caracterização dos jogadores do Vieira Sport Clube, em função da posição de jogo, época 2011/2012: (A) idade dos jogadores (B) estatura dos jogadores.....	11
Figura 3 - Sistemas tácticos do Vieira Sport Clube (1:4:3:3 e 1:4:5:1).....	24
Figura 4 - Dispositivo defensivo VSC em situação de lançamento do adversário (VSC de preto).....	33
Figura 5 - Dispositivo defensivo do VSC em situação de livre lateral adversário.....	34
Figura 6 - Dispositivo defensivo do VSC em situação de livre frontal adversário.....	34
Figura 7 - Dispositivo defensivo do VSC em situação de canto adversário.....	35
Figura 8 - Dispositivo ofensivo do VSC em situação de lançamento a seu favor.....	35
Figura 9 - Dispositivo ofensivo do VSC em situação de livre lateral a seu favor.....	36
Figura 10 - Dispositivo ofensivo do VSC em situação de livre frontal a seu favor.....	36
Figura 11 - Dispositivo ofensivo do VSC em situação de canto a seu favor (variante 1).....	37
Figura 12 - Dispositivo ofensivo do VSC em situação de canto a seu favor (variante 2).....	37
Figura 13 - Prestações do VSC por posições na Divisão de Honra A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média por posições no final de cada jogo, enquanto que o eixo das abcissas (1 a 30) representa as jornadas do campeonato.....	38
Figura 14 - Prestações do VSC por corredores na Divisão de Honra da A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média das prestações dos atletas por	

corredores no final de cada jogo, enquanto que o eixo das abcissas (1 a 30) representa as jornadas do campeonato.....38

Figura 15 - Prestações do VSC por posições na taça A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média por posições no final de cada jogo, enquanto o eixo das abcissas (3ª e a 6ªe) representa as eliminatórias da taça A.F.Braga em que o VSC esteve inserido.....39

Figura 16 - Prestações do VSC por corredores na taça A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média por corredores no final de cada jogo, enquanto o eixo das abcissas (3ª e a 6ª e) representa as eliminatórias da taça A.F.Braga em que o VSC esteve inserido.....39

Figura 17 - Valores médios mensais da fadiga pré - sessão, fadiga pós - sessão e intensidade da sessão no VSC. O eixo das ordenadas (1 a 10) representa a escala de percepção subjectiva de esforço modificada, enquanto que o eixo das abcissas (Novembro a Abril) representa os meses durante os quais decorreram os registos.....42

Figura 18 - Tipologia de exercícios ao longo da época no VSC. O eixo das ordenadas representa os meses da época, enquanto o eixo das abcissas representa o tipo de exercícios utilizados (Castelo, 2009).....43

Figura 19 - Tipologia de exercícios utilizados tendo por base os diferentes tipos de microciclo utilizados ao longo da época no VSC. O eixo das ordenadas (%) representa o tipo e frequência de exercícios utilizados, enquanto que o eixo das abcissas (gradual, choque, competitivo, recuperação, aproximação) representa os diferentes tipos de microciclos utilizados no decorrer da época no VSC (Castelo, 2009).....45

Figura 20 - Divisão do terreno de jogo em corredores (Castelo, 2009).....50

Figura 21 - Divisão do terreno de jogo em corredores (Castelo, 2009).....66

Figura 22 - Comparação de skills psicológicos de acordo com experiência competitiva..68

Figura 23 - Comparação de skills psicológicos de acordo com o sector de jogo ocupado pelos atletas.....	69
Figura 24 - Comparação de skills psicológicos de acordo com o corredor de jogo ocupado pelos atletas.....	70
Figura 25 - Comparação de skills psicológicos de acordo com a posição de jogo ocupada pelos atletas.....	72

Resumo

No panorama desportivo, existem cada vez mais evidências da possível e desejável interligação entre o conhecimento científico e a experiência da prática empírica. O jogo de futebol é um sistema complexo de múltiplas interacções, que possui um perfil de exigências condizentes com o desempenho desportivo pretendido, pelo que, é necessário assegurar que todas as variáveis inerentes ao processo de treino e jogo sejam cuidadosamente analisadas.

O estágio profissionalizante realizado propõe um trabalho de planeamento, sustentação, intervenção e reflexão da prática profissional do treinador de futebol, que vive confrontado com a necessidade constante de encontrar soluções para os mais variados problemas com que se depara regularmente na sua profissão. O estágio realizado no Vieira Sport Clube (seniores) da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga dividiu-se em 4 áreas: 1 - organização e gestão do processo de treino; 2 - investigação que visou a percepção do efeito da idade cronológica no contexto de estágio; 3 - participação no contexto competitivo e 4 - relação com a comunidade, onde para além de ter sido estudado o perfil psicológico de prestação dos atletas da equipa, foi realizado um seminário prático de treino de guarda - redes.

Palavras-chave: Vieira Sport Clube, futebol, treinador, treino, competição, performance, controlo de competição e treino, efeito da idade cronológica, perfil psicológico de prestação, treino de guarda - redes

Abstract

In sports, there are more and more evidence of possible and desirable interconnection between scientific knowledge and the experience of empirical practice. The football game is a complex system of multiple interactions, which has a profile of requirements consistent with the intended sport performance, so it is necessary to ensure that all the variables inherent in the process of training and game are thoroughly analyzed.

The vocational stage held planning work proposed, support, intervention and reflection of daily professional practice of a football coach, who lives constantly confronted with the need to find solutions for various problems regularly encountered in his profession. The stage at Vieira Sport Clube (senior) from the Division of Honour of the Braga Football Association divided into 4 areas: 1 - organisation and management of the training process; 2 - research that aimed at the perception of the effect of the chronological age in the stage context; 3 - participation in the competitive context and 4 - relationship with the community, where in addition to being studied the psychological profile of provision of team athletes, was held a practical goalkeepers training seminar.

Keywords: Vieira Sport Clube, football, coach, training, competition, performance, training and competition control, chronological age effect, psychological profile of provision, goalkeepers training

1. Introdução

1.1 Caracterização geral do estágio

No âmbito do mestrado em treino desportivo - via profissionalizante, foi proposta a realização dum estágio, cujo objectivo principal era permitir a integração do treinador - estagiário num contexto de prática profissional, ou seja, a integração no trabalho numa equipa de futebol, com todas as suas diferentes dimensões, visando a aquisição de competências profissionais e experiência.

Neste sentido, o meu enquadramento de estágio foi o Vieira Sport Clube (clube da Divisão de Honra da AFB), apesar de ter tido uma curta passagem pelo Clube Desportivo de Mafra (II Divisão Nacional). Contudo, neste documento debruçar-me-ei na totalidade sobre a realidade do VSC (Vieira Sport Clube), tendo passado nesse local cerca de 8 meses da época desportiva, num período compreendido entre 3 de Outubro de 2011 e 13 de Maio de 2012, data em que realizei o evento. Deste modo, acompanhei a equipa de seniores do VSC, que aquando da minha chegada tinha em José Barroso o treinador principal e em José Manuel e Alberto Magro os seus treinadores adjuntos, este último também treinador de guarda - redes. Nesta equipa técnica assumi o papel de preparador físico e observador de jogo. Em meados de Março de 2012, esta equipa técnica foi demitida e contratado o treinador António Costa, tendo nessa ocasião sido promovido a treinador - adjunto.

Do estágio realizado resultam um conjunto de aquisições teóricas e práticas nas diferentes áreas e dimensões, que não só justificam a realização deste documento escrito, como das quais resultam um conjunto de implicações práticas para futuras intervenções. O relatório constitui-se como uma reflexão crítica a todo o processo de estágio, insurgindo-se como necessidade de compilar informação pertinente na óptica do treinador - estagiário e que não só possa servir para melhor estruturar o conhecimento e a experiência, mas que simultaneamente este possa ser um documento frequentemente consultável durante a prática profissional. Para além da necessária descrição dos acontecimentos, existe espaço para justificação/fundamentação das práticas realizadas, alicerçadas numa reflexão pessoal, que permita retirar as necessárias conclusões, tendo por base perspectivas futuras.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1 Macro - contexto

2.1.1 Futebol e o conceito de sistema

O jogo de futebol pode ser considerado um macrosistema complexo, que coloca em confronto dois sistemas (as equipas), que devem ser entendidas como fenómeno complexo, com capacidade de se auto-organizarem, auto-regularem e de se auto-transformarem (Castelo, 2006; Garganta, 1997; Garganta & Gregahine, 1999; Teodorescu, 2003). Esses sistemas (as equipas), procuram materializar as suas intenções através dos comportamentos tácticos dos jogadores, revelando interacções, expressando desse modo formas particulares de organização, baseados num contexto de cooperação e oposição, em função de princípios e regras (Garganta, 1997; Garganta & Gregahine, 1999; Teodorescu, 2003).

2.1.2 Planeamento do processo de treino

A análise sistemática da estrutura do processo de treino desportivo, permite diferenciar 6 unidades lógicas de programação: períodos plurianuais de treino, períodos anuais de treino (macrociclos), períodos de treino médios (mesociclos), períodos de treino pequenos (microciclos), sessões de treino e exercícios de treino (Castelo, 2002). Dentro da lógica utilizada no clube onde foi efectuado o estágio, o tipo de estruturas do processo de treino que adquiriram preponderância foram o microciclo semanal, sessões de treino e exercícios de treino, mediante as constantes alterações promovidas, norteadas pelo processo de evolução da própria equipa, circunstâncias do calendário competitivo etc.

O microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino, repartidos por diferentes dias, destinados a abordar na sua globalidade um problema correspondente a uma etapa de preparação do praticante ou equipa (Castelo, 2002). Existem vários tipos de microciclos: graduais (que se caracterizam pelo baixo nível de exigência nas componentes e condicionantes dos exercícios de treino, tendo por objectivo a preparação do organismo para um trabalho intenso, enquadrando-se no período preparatório); de choque (são caracterizados pela execução dos comportamentos técnico - tácticos específicos da modalidade, cujo volume global de treino e o nível de solicitação são elevados, sendo parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa, sendo utilizados no período competitivo); de aproximação (têm por objectivo preparar o praticante ou equipa para as condições de competição, reproduzindo situações específicas da competição ou a resolução dum problema particular desta, pelo que, o seu conteúdo poderá ser muito ou pouco variado, em função da lógica interna da modalidade e do estado de preparação dos atletas), de recuperação (são utilizados no final duma série de microciclos de choque ou no final dum período de competição - período

transitório. Têm por objectivo assegurar uma adequada recuperação que devolve ao organismo a capacidade de adaptação, sendo que, este tipo de microciclos, têm um diminuto grau de solicitação e repouso activo.), de competição (estão de acordo com calendário competitivo, levando em linha de conta, o número de competições e a duração dos intervalos que as separam. Para levar o praticante ou a equipa a um estado optimal, estes microciclos podem ser limitados, por um lado, ao trabalho específico de dominante técnica e táctica com baixo volume e uma elevada velocidade de execução, e por outro, aos processos de recuperação activa) (Castelo, 2002).

As sessões de treino são constituídas pelo conjunto de exercícios de treino devidamente sistematizados e coordenados de forma a constituírem um processo unitário e global. O exercício insurge-se como elemento determinante do processo de treino, sendo fundamental a relação que estabelece com o mesmo na medida em que é responsável pela elevação, manutenção e redução do rendimento (Castelo, 2002). Para que os exercícios de treino determinem adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, que se manifestem na elevação do rendimento desportivo dos praticantes ou das equipas, estes deverão ser caracterizados pela sua especificidade (Castelo, 2002).

À disposição do treinador para que possa preparar e elevar o rendimento da equipa existem diferentes tipos de exercícios: exercícios de treino descontextualizados, exercícios para a manutenção da posse de bola, exercícios organizados em circuito, exercícios lúdico - recreativos, exercícios para concretizar o objectivo de jogo, exercícios metaespecializados, exercícios padronizados, exercícios para os sectores de jogo, exercícios para as partes fixas do jogo e exercícios competitivos (Castelo, 2009).

Os exercícios de treino descontextualizados são meios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, que não tem em conta as diferentes realidades que o jogo de futebol desenvolve, promovendo o isolamento do ou dos comportamentos técnico/tácticos a executar comparativamente ao contexto competitivo (ex: exercício de passe analítico) (Castelo, 2009). Os exercícios para a manutenção da posse de bola são caracterizados pela criação de condições que objectivem resoluções tácticas das diferentes situações de jogo, em que a posse de bola é o objectivo principal (Castelo, 2009). Os exercícios de treino organizados em circuito são meios constituídos por um conjunto mais ou menos alargado de estações metodológicas e estrategicamente colocadas no espaço do treino, diferenciado pela execução de acções motoras de carácter específico ou não específico, sendo que, as tarefas que os constituem fazem derivar as suas classificações em técnicos, técnico/tácticos ou técnico/físicos (Castelo,

2009). Os exercícios de treino lúdicos/recreativos contribuem para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de equipa e para a criação de condições que minimizem as tensões de situações pré ou pós - competitivas (ex: futvolei) (Castelo, 2009). Os exercícios de treino para a concretização do objectivo de jogo são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, que procuram potenciar o comportamento técnico-táctico de remate em momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspectos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta acção (Castelo, 2009). Os exercícios de treino metaespecializados são construídos na base de diferentes contextos situacionais do jogo, especificando e potenciando as missões tácticas de certos jogadores, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização da equipa (Castelo, 2009). Exercícios de treino padronizados são construídos tendo por base 2 aspectos: o modelo de jogo da equipa e as condições em que as situações se desenvolvem em competição (ex: circulações tácticas) (Castelo, 2009). Quanto aos exercícios por sectores referem-se à sincronização de acções do guarda - redes com os jogadores pertencentes ao sector defensivo, ou destes com os jogadores pertencentes ao sector médio, ou destes com os jogadores pertencentes ao sector avançado (Castelo, 2009). Relativamente aos exercícios de treino para as situações fixas do jogo (bolas paradas), visam a criação de situações estereotipadas que viabilizam a criação de situações de finalização com elevadas possibilidades de êxito (Castelo, 2009). Por último, os exercícios de treino competitivo, em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo são os que se aproximam mais das suas condições reais (Castelo, 2009).

2.1.3 Representatividade do processo de treino

Os comportamentos que os futebolistas exteriorizam durante o jogo traduzem, em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino (Garganta, 1997). Vários autores têm evidenciado a relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação - *o treino* - e a competição - *o jogo* (Garganta, 2002; 2003; Garganta & Gréhaigne, 1999; Castelo, 2002), contudo, a orientação do processo de treino também decorre da informação extraída do jogo, sendo que a competição assumem-se como fonte privilegiada de informação útil para o treino (Garganta, 1998; Garganta, 2002). O treino deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva, embora a competição também se constitua, em si mesmo, como um meio de preparação e, neste sentido, como treino (Castelo, 2002).

Como meio de optimização do rendimento dos jogadores e das equipas, o processo de recolha, colecção, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, é cada vez mais relevante (Garganta, 1997). A necessidade da análise à coerência dos comportamentos das equipas e dos jogadores realça a importância da análise de jogo, assumindo-se como instrumento indispensável na avaliação e conhecimento das variáveis do rendimento em futebol (Caixinha, 2004). O transfere que se pretende que seja operado pela observação do jogo para o treino, baseia-se no princípio de especificidade, ou seja, o exercício de treino deve ser caracterizado pelo elevado grau de concordância e identidade com a lógica interna do jogo, quer na sua estrutura, quer na sua natureza (Castelo, 2003). Deste modo, torna-se fundamental observar e analisar os comportamentos do adversário, mas este trabalho é inútil se os seus resultados não forem utilizados na planificação do processo de treino (Castelo, 2003).

2.2 Contexto legal

A actividade do treinador de desporto, onde se insere a do treinador de futebol é regulada pela lei nº40/2012 de 28 de Agosto, que veio substituir o antigo decreto - lei 248-A/2008. Segundo esta lei, a actividade de treinador desportivo, “compreende o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma actividade desportiva, exercida: a) como profissão exclusiva ou principal, auferindo por via dela uma remuneração; b) de forma habitual, sazonal ou ocasional, independentemente de auferir uma remuneração.”

No ano de 2012, a formação de treinadores deixou de ser da responsabilidade das federações desportivas, passando a ser responsabilidade do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IDPJ), que em consonância com as federações desportivas, desenvolveu o plano nacional de formação de treinadores (PNFT). Este programa divide a formação em quatro graus distintos e contempla a atribuição de uma cédula de treinador de desporto, de acordo com as habilitações de cada treinador, a experiência profissional ou o reconhecimento de títulos adquiridos noutros países. Assim, o grau I compreende os treinadores apenas com conhecimento básico, não concedendo qualquer tipo de autonomia na unidade de treino, servindo apenas como auxiliares de um supervisor directo; o grau II já permite ao treinador ter autonomia e liderança no processo de treino, bem como no seu planeamento, acrescentando ainda a possibilidade de supervisão de treinadores de grau I ou II, sendo também possível o auxílio a treinadores de grau superior; o grau III confere ao seu titular competências para o planeamento do

exercício e avaliação de desempenho de um colectivo de treinadores com grau igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva; o grau IV confere competências no âmbito de funções de coordenação, direcção, planeamento e avaliação, cabendo-lhe as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direcção de equipas técnica pluridisciplinares, direcções técnicas regionais e nacionais, coordenação técnica de selecções regionais e nacionais e coordenação de acções tutoriais.

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) divide a formação de treinadores de acordo com os padrões da UEFA, ou seja, em 4 níveis correspondentes aos 4 graus de formação do IDPJ. A cada grau corresponderá um conjunto de competências e o actual regime, denota uma acentuada preocupação com a constante renovação de conhecimentos e competências, no qual se insere a lógica do estágio profissional do 2º ano de mestrado de treino desportivo (opção futebol) da Faculdade de Motricidade Humana.

2.3 Contexto institucional

O Vieira Sport Clube foi fundado em 1965, sendo o clube mais representativo do concelho e contando actualmente com 1070 sócios, sendo que só cerca de 500 são sócios pagantes. O seu recinto de treino e competição é o campo municipal de Vieira do Minho (relvado sintético) com capacidade para 2500 pessoas. Ao nível do futebol sénior conta no seu palmarés com 9 títulos: 1 título da III Divisão Nacional (época 2008/2009); 4 títulos da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga (1970/1971; 1972/1973; 1983/1984; 2005/2006); 4 taças da Associação de Futebol de Braga (1969/1970; 1979/1980; 1982/1983; 2005/2006). No que respeita a presença em competições podemos afirmar que o VSC, apresenta uma predominância de presenças na sua história ao nível dos campeonatos nacionais, registando muitas presenças na III Divisão Nacional. A tabela 1 sintetiza o histórico desportivo do VSC.

Tabela 1. Dados históricos desportivos do VSC (últimas 10 épocas desportivas, nº de presenças por escalão e competição e títulos conquistados), época 2011/2012.

Últimas 10 épocas Desportivas			
Campeonato		Taça	
Época	Divisão	Época	Eliminatória
2002/2003	Divisão de Honra da AFB	2002/2003	2ª E.T.AFB

2003/2004	Divisão de Honra da AFB	2003/2004	3ª E T.AFB		
2004/2005	Divisão de Honra da AFB	2004/2005	Quartos - de - final T.AFB		
2005/2006	Divisão de Honra da AFB	2005/2006	Vencedor T.AFB		
2006/2007	III Divisão Nacional	2006/2007	1ª E TP		
2007/2008	III Divisão Nacional	2007/2008	1ª E TP		
2008/2009	III Divisão Nacional	2008/2009	2ª E TP		
2009/2010	II Divisão Nacional	2009/2010	3ª E TP		
2010/2011	III Divisão Nacional	2010/2011	2ª E TP		
2011/2012	Divisão de Honra AFB	2011/2012	Quartos - de - Final T.AFB		
Nº de Presenças por Escalão e Competição					
II Divisão Nacional	III Divisão Nacional	Divisão de Honra AFB	Outros Escalões Distritais	Taça de Portugal	Taça AFB
1	24	8	2	25	10
Títulos Conquistados					
III Divisão Nacional		Divisão de Honra AFB		Taça AFB	
1		4		4	

O Vieira Sport Clube vivenciou nas últimas 4 temporadas algo invulgar num clube de futebol e que em muito se deve à má colocação em prática de estratégias de desenvolvimento ao nível do clube. Ocorreram um conjunto de más estruturas (financeiras e directivas) que levaram a que o clube se projectasse da Divisão de Honra da AFBraga à II Divisão Nacional e nas duas últimas temporadas tenha descido de divisão dois anos consecutivos.

O Vieira Sport Clube é um clube que vive, actualmente uma reestruturação profunda a todos os níveis (financeiro, directivo, desportivo etc). Em termos de objectivos, o clube ambiciona chegar novamente aos campeonatos nacionais (em seniores). Esta época os principais objectivos do clube prendem-se com a criação de estabilidade, uma vez que, faltam ao clube melhores condições em termos de infra-estruturas (quantidade), visto que, apenas dispõem dum campo (estádio) de relva sintética, onde todos os escalões treinam, o que condiciona o trabalho realizado.

A aposta nos escalões de formação não têm sido sólida, pelo que, as etapas de formação são percorridas de forma pouco criteriosa, algo que não beneficia o aproveitamento de jovens para a equipa principal do clube. Em termos de formação existe também algumas dificuldades em estruturar as equipas devido à pouca quantidade de jovens na região, algo que nivela por baixo a qualidade dos plantéis. O clube têm actualmente a funcionar todos os escalões de formação, algo que só recentemente foi

conseguido e que acaba por ser um indicador positivo. Os técnicos da formação não têm formação específica na área, sendo quase todos antigos praticantes da modalidade a nível amador. Por todos estes motivos, o clube carece dum forte investimento em pessoal com formação para os escalões mais jovens, pessoas que não só implementem conhecimentos, como dinamizem a realidade do clube a todos os níveis e modifiquem as metodologias de treino implementadas actualmente.

2.4 Contexto de natureza funcional

A estrutura organizativa do VSC denota enormes lacunas ao nível de recursos humanos, uma vez que, existem poucas pessoas a colaborar, o que faz com que existam várias pessoas a acumular funções dentro do clube, reduzindo a operacionalidade da estrutura. Por outro lado, a estrutura do clube carece de algumas funções que ajudariam a que existisse maior organização, maior funcionalidade directiva e estrutural, tal como a figura do director desportivo. A ausência deste cargo no clube condiciona as aquisições de alguns jogadores, mas também prejudica a ligação equipa técnica e direcção do clube.

Apesar do presidente em termos burocráticos ser Fernando Henriques, na realidade quem assume todas as funções de grande responsabilidade directiva é Rui Vieira, dado a permanente ausência do presidente por motivos pessoais. Directivamente o vice - presidente do VSC, acaba por ser auxiliado por Ercilio Filho, Toti, Roberto Pereira e João Gonçalves.

A equipa técnica em grande parte da época foi liderada por José Barroso, sendo o mesmo coadjuvado por José Manuel, tendo em Daniel Silva o preparador físico/observador de jogo e em Alberto Magro o treinador de guarda - redes. Nesta equipa técnica o treinador assumia funções de preparação, condução e avaliação do processo de treino, bem como preparação e condução dos jogos da equipa, de acordo com o plano estratégico previamente definido. O treinador - adjunto assumia como funções a montagem das tarefas de treino e auxílio nas mesmas quando necessário (ex: tarefas em circuito, por estações). O preparador físico/observador de jogo assumia funções de planeamento (ex: sugestões ao processo de treino com base nas lacunas identificadas através da observação à própria equipa e tendo por base características dos adversários), condução (ex: intervenção parcial ou total em tarefas de treino e/ou reabilitação de atletas) e avaliação do treino (ex: controle dos níveis de fadiga pré, pós sessão e respectivos níveis de intensidade, tipologia de tarefas utilizadas, análise qualitativa ao processo de treino). Ao nível do contexto competitivo a actividade do preparador físico/observador de jogo estendeu-se desde uma intervenção ao nível de

aquecimento de jogo, mas também ao nível de filmagem de jogos, controle dos minutos de jogo dos atletas, análise qualitativa da própria equipa, análise qualitativa do adversário (quando solicitado), realização de folhas e vídeos motivacionais (quando solicitado). O treinador de guarda - redes assumia o trabalho específico da posição, a análise quantitativa posicional e por vezes a análise quantitativa da própria equipa mediante instruções do treinador e seus critérios, bem como o aquecimento de jogo dos guarda - redes.

Numa segunda equipa técnica liderada por António Costa e que teve em Daniel Silva seu treinador - adjunto e Toy o seu treinador de guarda - redes, treinador e treinador de guarda - redes assumiram as mesmas funções da equipa técnica anterior, enquanto que Daniel Silva acumulou as anteriores funções de preparador físico/observador de jogo às de treinador - adjunto.

As equipas técnicas tinham vários encontros que serviam para realizar momentos de reflexão sobre o processo de treino, competitivo e outros aspectos contextuais directamente ligados à equipa, reunindo-se 40 minutos antes das sessões de treino de modo a melhor definir e operacionalizar o plano de treino da sessão, elaborado pelo treinador - principal. Neste momento eram também debatidas questões ligadas a convocatórias e avaliações individuais e colectivas. Existia um outro momento que precedia o jogo, onde a equipa técnica fazia uma breve análise do jogo para debate do correu bem e mal, tentando arranjar formas de resolução desses mesmos problemas no decorrer do microciclo seguinte, ou seja, o microciclo semanal era discutido no domingo, apesar de já estar grande parte decidido e definido no planeamento. Existia ainda um terceiro momento de reunião da equipa técnica, que tinha por base a análise de jogo. Com a minha chegada ao clube, iniciou-se a filmagem de jogos, para posterior análise e corte de sequências através do software *Longo Match*. Assim, a equipa técnica reunia-se, escolhia criteriosamente os lances para mostrar à equipa no auditório. Teria sido interessante existir uma reunião entre estrutura directiva e técnica regularmente, de modo a delinear estratégias mediante análises efectuadas.

O departamento médico do clube era liderado por Luís Figueira, que era auxiliado pela fisioterapeuta Patrícia Carvalho (ocasionalmente). Este departamento tinha como funções: o tratamento de lesões, assistência em treino e jogos, preparação e aplicação de técnicas de recuperação de jogadores (massagem, banhos de imersão, crioterapia, suplementação energética etc).

Os roupeiros do clube eram responsáveis por todas as funções directamente ligadas à secção rouparia: preparação de cestos de treino para jogadores e técnicos,

preparação de sacos de jogo, preparação do material de treino e de jogo, lavagem e secagem de equipamentos. Os roupeiros asseguravam igualmente a limpeza regular das instalações do clube.

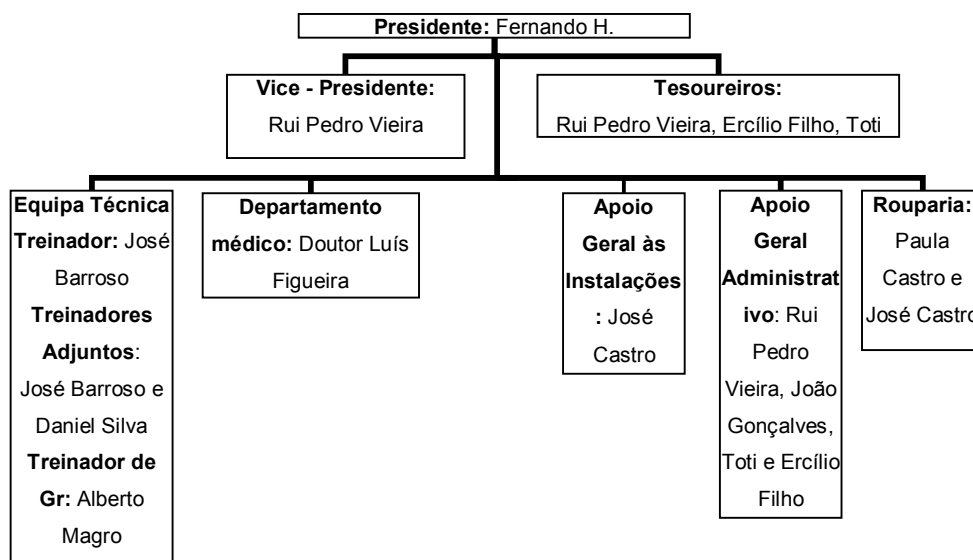


Figura 1. Organograma estrutural do VSC, época 2011/2012.

3. Realização da prática profissional

3.1 Organização, gestão do processo de treino e participação no contexto competitivo

3.1.1 Modelo geral de planeamento de treino

3.1.1.1 Análise da situação

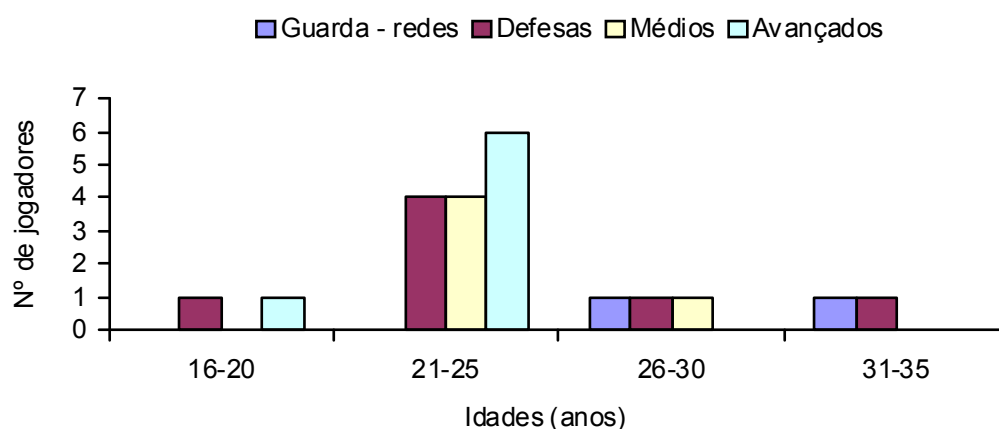
3.1.1.1.1 Diagnóstico

3.1.1.1.1.1 Caracterização dos atletas

Foi realizada uma caracterização dos 21 atletas do VSC que iniciaram a época 2011/2012 no VSC, ou seja, esta caracterização comporta a avaliação inicial elaborada ao plantel, pelo que atletas que foram acrescentados ao plantel no decorrer da época, não foram caracterizados. Esta caracterização refere-se primeiramente a uma análise bio - morfológica dos jogadores em função da posição de jogo. Em seguida é realizada uma análise técnico - tática dos atletas, respeitando as diferentes dimensões do jogo. A caracterização técnico - tática dos atletas baseou-se na observação dos diferentes comportamentos em processo de treino e competitivo no decorrer do 1º mês de estágio no clube.

O plantel sénior tem 21 jogadores (curto em termos dimensionais), sendo que quando é necessário, acaba por se recorrer a jogadores dos juniores. Pode-se afirmar que o VSC têm um plantel que é uma mistura de jovens com algum talento e jogadores que já contam com alguma experiência. Existe um núcleo de jogadores mais utilizados, e que apresentam alguma qualidade e existe um conjunto de jogadores que trabalha tendo em vista uma possível oportunidade.

(A)



(B)

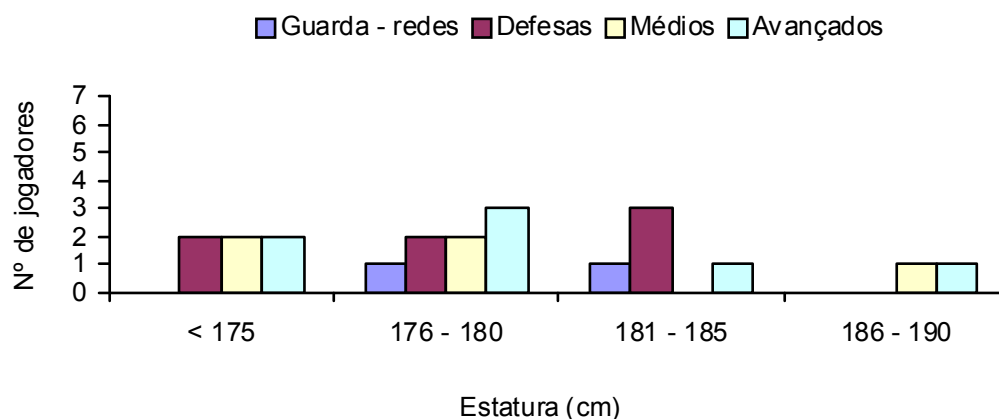


Figura 2. Caracterização dos jogadores do Vieira Sport Clube, em função da posição de jogo, época 2011/2012: (A) idade dos jogadores (B) estatura dos jogadores.

O plantel é relativamente jovem (média de idades inferior a 25 anos) e heterogéneo, sendo uma mistura interessante de atletas jovens (a iniciar o seu percurso no escalão de seniores) e atletas com muitas épocas já realizadas ao nível sénior, sendo que a amplitude de idades neste plantel varia entre os 19 anos e 35 anos, localizando-se grande maioria na faixa etária dos 21 -25 anos (figura 2). Em termos de medidas

antropométricas o plantel em termos médios tem elevada estatura (aproximadamente 178 cm), sendo equilibrado tendo por base os grupos estabelecidos de acordo com as posições de jogo, com defesas, médios e avançados com valores médios muito próximos ao nível da estatura (respectivamente 178 cm, 177 cm e 177 cm). Uma análise mais pormenorizada destes e doutros aspectos de natureza qualitativa encontra-se patente em anexo 1.

Tabela 2. Análise quantitativa inicial relativa às dimensões técnica, tática, física e psicológica (guarda - redes).

	Hélder	António
Dimensão técnico/táctica		
Técnica Global	5	4
Técnica de Mãos	5	4
Técnica de Pés	4	4
Pé Direito	4	4
Pé Esquerdo	3	3
Duelos 1x1	4	4
Cruzamentos	5	4
Leitura e compreensão do jogo	5	4
Jogo fora dos postes	5	4
Comunicação	5	5
Dimensão física		
Agilidade	5	4
Velocidade	5	4
Coordenação	4	4
Altura e porte atlético	4	5
Dimensão psicológica		
Atitude competitiva/mentalidade de jogo	5	4
Concentração	5	4
Auto - confiança	5	5
Coragem	5	5

Tabela 3. Análise quantitativa inicial relativa às dimensões técnica, tática, física e psicológica (defesas).

	Bruno	Paulinho	Rui M.	Banana	Chipa	Hélder C.	Hugo
Dimensão técnica							
Acções individuais ofensivas							
Recepção e controlo de bola	4	4	3	4	3	4	4
Condução de bola	4	4	3	5	3	4	4
Protecção de bola	3	4	3	4	5	4	4
Drible/finta	4	4	2	3	2	3	4
Simulação	4	4	3	4	3	4	4
Passe	4	4	3	4	3	4	4
Lançamento da bola da linha lateral	5	5	4	4	4	3	3
Cabeceamento	3	3	4	4	4	4	3
Remate	4	4	3	4	3	3	4
Acções individuais defensivas							
Desarme	3	4	3	5	3	3	4
Intercepção	4	4	3	5	3	3	4
Carga	4	4	3	4	5	4	4
Cabeceamento	4	3	4	5	5	4	2
Dimensão tática							
Domínio dos princípios específicos de jogo	4	4	3	4	4	4	4
Leitura e inteligência de jogo	3	4	3	5	3	4	4
Posicionamento (defensivo e ofensivo)	4	4	3	5	4	3	4
Interpretação do modelo de jogo	4	4	4	5	3	3	4
Dimensão física							
Altura e porte atlético	3	3	4	3	5	5	4
Resistência específica	4	4	3	5	4	4	4
Velocidade específica	4	4	2	5	4	5	4
Força específica	4	4	3	4	4	4	4
Flexibilidade específica	4	4	3	3	2	4	4
Dimensão psicológica							
Atitude competitiva	4	5	5	5	4	4	3

Carácter	3	5	5	5	4	4	5
Disciplina	3	5	5	5	4	4	5
Capacidade de trabalho	4	5	5	5	4	5	4
Capacidade de gerir stress	3	5	4	5	3	3	3

Tabela 4. Análise quantitativa inicial, relativa às dimensões técnica, tática, física e psicológica (médios).

	Toni	Duarte	Meira	Café	Moura
Dimensão técnica					
Ações individuais ofensivas					
Recepção e controlo de bola	4	4	4	5	5
Condução de bola	4	4	4	5	5
Protecção de bola	5	4	3	4	3
Drible/finta	4	3	3	5	5
Simulação	4	4	3	5	4
Passe	4	4	4	5	5
Lançamento da bola da linha lateral	4	3	3	3	3
Cabeceamento	5	3	3	3	3
Remate	4	4	4	4	4
Ações individuais defensivas					
Desarme	4	3	3	4	3
Intercepção	4	4	3	4	4
Carga	4	3	2	3	3
Cabeceamento	4	4	3	3	3
Dimensão tática					
Domínio dos princípios específicos de jogo	4	4	4	4	4
Leitura e inteligência de jogo	4	4	4	4	4
Posicionamento (defensivo e ofensivo)	4	3	4	4	4
Interpretação do modelo de jogo	4	4	4	4	4
Dimensão física					
Altura e porte atlético	5	4	4	3	2
Resistência específica	5	4	4	4	4

Velocidade específica	5	3	3	5	5
Força específica	5	4	3	4	3
Flexibilidade específica	4	3	3	4	4
Dimensão psicológica					
Atitude competitiva	4	4	4	4	4
Carácter	4	4	5	4	5
Disciplina	4	4	5	4	5
Capacidade de trabalho	5	4	4	4	5
Capacidade de gerir stress	4	4	4	4	4

Tabela 5. Análise quantitativa inicial, relativa às dimensões técnica, táctica, física e psicológica (avançados).

	Silva	Márcio	Maki	Célder	Luca	Batoca	Khoné
Dimensão técnica							
Acções individuais ofensivas							
Recepção e controlo de bola	3	4	4	4	5	2	2
Condução de bola	3	4	5	4	5	3	3
Protecção de bola	3	4	4	4	5	2	5
Drible/finta	3	3	5	4	5	2	3
Simulação	3	4	5	4	5	3	3
Passe	3	4	4	4	5	3	3
Lançamento da bola da linha lateral	3	4	3	3	3	3	3
Cabeceamento	3	3	3	3	3	2	4
Remate	3	4	4	4	5	2	4
Acções individuais defensivas							
Desarme	3	3	3	4	4	2	4
Intercepção	3	3	3	3	4	2	4
Carga	4	3	3	3	4	2	5
Cabeceamento	3	3	3	3	3	2	5
Dimensão táctica							
Domínio dos princípios específicos de jogo	3	4	3	4	4	3	3
Leitura e inteligência de jogo	3	3	3	3	3	2	3
Posicionamento (defensivo e ofensivo)	3	4	3	4	4	3	3

Interpretação do modelo de jogo	3	3	3	4	3	3	3
Dimensão física							
Altura e porte atlético	4	4	3	3	4	2	5
Resistência específica	3	4	3	5	4	3	4
Velocidade específica	5	4	4	5	5	5	4
Força específica	3	3	3	4	3	3	4
Flexibilidade específica	3	3	3	4	4	3	4
Dimensão psicológica							
Atitude competitiva	4	4	4	5	4	2	5
Carácter	4	4	4	5	4	2	5
Disciplina	5	5	4	4	3	3	5
Capacidade de trabalho	4	5	4	5	4	2	5
Capacidade de gerir stress	3	4	4	4	3	4	4

O plantel em termos quantitativos tem bastante qualidade, havendo vários elementos que teriam qualidade para alinhar em divisões superiores à Divisão de Honra da AF Braga. Uma caracterização dos atletas tendo por base a análise das diferentes dimensões da modalidade permite perceber que os elementos com mais valia deste plantel são Hélder Silva, Banana, Café, Luca e Célder.

A posição mais forte deste plantel é a de guarda - redes, apresentando ambos os atletas enormes qualidades e variadas, ou seja, são fortes em aspectos de jogo diferenciados. A experiência neste caso diferencia opções. Apesar de 4 defesas - centrais no plantel, somente Banana, revela qualidades e capacidades capazes de alcançar níveis de performance regulares e elevados, pelo que o plantel carece de uma defesa - central de qualidade similar a Banana. A equipa tem uma lacuna grave ao nível da posição de defesa - lateral, uma vez que só têm dois jogadores para esta posição, embora devido à polivalência de alguns elementos, consiga superar esta lacuna. Ainda que ambos os defesas - laterais possuam qualidade, verificando os padrões de qualidade desta divisão para esta mesma posição, verifica-se que ambos os jogadores do VSC estão um pouco abaixo do que pode ser considerado um patamar elevado. O plantel carece de dois defesas - laterais. Ao nível dos médios, a equipa tem 5 bons médios, apresentando eles capacidade de actuar em várias posições do tridente intermédio. Apesar de existirem avançados de qualidade, existe uma grande lacuna na posição de ponta - de - lança.

Luca acaba por ser o elemento do plantel que melhor desempenha essa função, mas quando aí é colocado parte das suas capacidades são aniquiladas. Resumindo, as grandes lacunas do plantel do VSC encontram-se localizadas ao nível das posições de defesa - lateral e ponta - de - lança.

Tendo por base a divisão da equipa, de acordo com as posições ocupadas pelos jogadores, em 3 corredores (central, lateral direito e lateral esquerdo), pode afirmar-se que o corredor lateral esquerdo em condições normais é o que mais se destaca, sendo realizados grande parte das iniciativas ofensivas através deste corredor, levando a que parte das situações de finalização sejam igualmente criadas nesse corredor de jogo. A interligação defesa - lateral, médio - interior e extremo na procura de superioridade numérica zonal com a vista a criação de desequilíbrios ofensivos justifica esse sucesso.

Tendo por base a divisão da equipa, de acordo com as posições ocupadas pelos jogadores, em 3 sectores (defensivo, intermédio e ofensivo), pode dizer-se que o plantel do VSC é bastante equilibrado, embora em condições normais o sector intermédio se destaque dos restantes, destacando-se pela regularidade dos seus constituintes e pela harmonia de dinâmicas que estabelecem entre si.

3.1.1.1.2 Caracterização do contexto competitivo

A equipa do Vieira Sport Clube compete na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, onde todas as equipas trabalham num contexto amador, inclusivamente o Vieira Sport Clube, pelo que os jogadores somente treinam à noite, sendo que grande parte dos atletas têm uma profissão durante o dia. A Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga é bastante competitiva, havendo bastante equilíbrio entre as equipas, existindo muitos empates e resultados com diferenças mínimas. Importa salientar que nesta divisão, os resultados são imprevisíveis independentemente da classificação das equipas que se defrontam e todas as semanas existem alterações na classificação geral.

Numa perspectiva mais macro ao nível do clube e da região, existe uma enorme discrepância entre aquilo que é a qualidade do processo de treino e competitivo e aquilo que é praticado na cidade de Lisboa, uma vez que, a informação técnica de treino não chega a estas zonas em tanta quantidade e qualidade, o que promove a existência de má formação de grande parte dos técnicos. É observável nas camadas jovens uma enorme discrepância, com aquilo que já vivenciei em Lisboa, também tendo em conta que ao nível de recursos humanos existe aqui uma lacuna.

3.1.1.1.2.1 Caracterização dos adversários

A caracterização dos adversários focou-se essencialmente em 4 aspectos: orçamento dos clubes, nº de atletas do seu plantel, nº de atletas novos no plantel e objectivos desportivos.

Tabela 6. Caracterização de clubes adversários (orçamento, nº de atletas, nº de atletas novos na equipa, objectivos).

Clube	Clube Caçadores das Taipas	Académico Futebol Clube Martim	Arões Sport Clube	Grupo Desportivo de Porto D'Ave
Orçamento	75 mil euros	65 mil euros	70 mil euros	60 mil euros
Nº de atletas	21	21	26	22
Nº de atletas novos na equipa	8	6	10	7
Objectivos	5 primeiros lugares	Manutenção	5 primeiros lugares	Manutenção
Clube	Grupo Desportivo União Torcatense	Clube Desportivo Celoricense	Grupo Desportivo de Prado	A.D.R.C de Terras de Bouro
Orçamento	100 mil euros	90 mil euros	Não revelado	60 mil euros
Nº de atletas	20	22	21	22
Nº de atletas novos na equipa	10	8	7	13
Objectivos	5 primeiros lugares	Realizar campeonato tranquilo	Manutenção	Manutenção
Clube	Forjães Sport Clube	Águias da Graça Futebol Clube	Centro Cultural e Desportivo Santa Eulália	Grupo Desportivo de Ronfe
Orçamento	70 mil euros	Não revelado	80 mil euros	90 mil euros
Nº de atletas	20	23	19	20
Nº de atletas novos na equipa	7	14	5	7

Objectivos	Manutenção	Manutenção	5 primeiros lugares	Campeonato tranquilo
Clube	Ruivanense Atlético Club	Grupo Desportivo de Gerês	Grupo Desportivo Travassós	Vieira Sport Clube
Orçamento	65 mil euros	50 mil euros	60 mil euros	90 mil euros
Nº de atletas	23	21	23	21
Nº de atletas novos na equipa	7	7	8	13
Objectivos	Manutenção	Manutenção	Manutenção	5 primeiros lugares

Arões com 26 atletas apresenta o maior plantel, enquanto Santa Eulália o menor com 19 unidades. O Santa Eulália e Martim foram os clubes que menos atletas acrescentaram à sua estrutura (5 e 6 respectivamente), enquanto que Águias da Graça, Terras de Bouro e Vieira Sport Clube foram os que viram mais atletas novos entrar na equipa (13 cada). Nenhuma das equipas se assume como candidata à subida, embora hajam 6 equipas que lutarão por esse lugar: Vieira Sport Clube, Caçadores das Taipas, Arões, Santa Eulália, Grupo Desportivo União Torcatense e o Desportivo Ronfe, sobretudo devido a questões orçamentais. O Santa Eulália surge em melhor posição nesta fase para alcançar esse objectivo, por ser um clube que têm lutado pelos lugares cimeiros desta série ao longo dos últimos anos, mas também por nesse mesmo período ter alterado pouco o seu plantel e estrutura do clube. O Celoricense poderá ser o *outsider* na luta pelos primeiros 5 lugares.

As deslocações mais difíceis do Vieira Sport Clube serão: Porto D'Ave e Gerês por se tratarem de derbies regionais e por ser campos tradicionalmente complicados. Igualmente difícil será o jogo em Forjães e Santa Eulália pelas características do terreno de jogo (campo pelado) e este último por ser candidato à subida. Por último, o campo do Terras de Bouro também é tradicionalmente complicado pelas reduzidas dimensões do terreno de jogo. Informações detalhadas dos adversários encontram-se presentes em anexo 2.

3.1.1.1.2.2 Outras características do contexto

A aposta nos escalões de formação nos clubes desta região ainda não é algo sólido e existem vários clubes, onde ou não existe escalões jovens a funcionar, ou só

parte deles existem, algo que desvirtua a realidade não só do país, mas sobretudo da região. Essa aposta não se pode basear somente em abrir as equipas de formação e pô-las a funcionar. Será essencial no futuro uma introdução de técnicos qualificados, a criação de linhas metodológicas similares entre escalões e a convergir para um modelo comum a vigorar nos seniores, uma vez que só deste modo se poderá obter um melhor processo formativo. As equipas da Divisão de Honra da A.F.Braga, têm plantéis curtos, algo que se prende com as limitações financeiras vigentes e a dificuldade em formular plantéis directamente ligado a isso.

Existe uma clara aposta dos clubes da Divisão de Honra da A.F.Braga em ter bons campos, sendo que só existem nesta altura dois campos pelados. Esses dois clubes já têm projectado novos campos de relva sintética. Grande parte dos clubes desta divisão aposta claramente no futebol como modalidade, havendo poucos que tenham outras modalidades. Ao nível de sócios grande parte dos clubes desta divisão têm poucos e, mesmo os que alegam ter um bom número, a maioria é não pagante. Isto também se deve à pouca população de algumas das terras a que pertencem os clubes. Contudo, os campos acabam por ter boas assistências a rondar as 300 a 400 pessoas, sendo que alguns clubes conseguem colocar acima de 500/600 por jogo em casa com relativa facilidade.

Todas as equipas desta divisão trabalham de modo amador, algo que influencia o trabalho efectuado em treino, pois é necessário ter alguma sensibilidade para atender à fadiga que os atletas trazem dos empregos (sobretudo física no caso do Vieira). As equipas desta divisão encontram-se relativamente próximas em termos geográficos, sendo a deslocação a Celorico de Basto a mais longa.

3.1.1.1.2.3 Caracterização do quadro competitivo

A Divisão de Honra tem um total de 16 equipas, sendo que apenas uma pode subir e quatro descem à 1ª Distrital. O campeonato será disputado em duas voltas, cada uma com 15 jornadas. As equipas desta série competem também na taça da Associação de Futebol de Braga, que se irá disputar por eliminatórias.

3.1.1.1.1.3 Caracterização das condições de trabalho

3.1.1.1.1.3.1 Recursos temporais

A equipa tem 4 treinos semanais (2ª, 4ª, 5ª e 6ª feira), cuja duração habitual das sessões é de 1 hora e 15 minutos. A equipa treina nestes dias a partir das 20 h, sendo que um dos motivos pelo qual as sessões não têm mais tempo, prende-se com o facto de

Vieira do Minho ficar nos arredores de Braga e os atletas, no final dos treinos irem de transporte do clube para Braga e alguns para mais longe. Tendo em conta que todos eles jogam no clube em regime amador e que trabalham todos os dias, existe a necessidade de fazer com que cheguem a casa cedo para puderem trabalhar no dia seguinte nas melhores condições possíveis e simultaneamente efectuarem uma boa recuperação para o clube (limitação contextual). Já foi equacionado antecipar a hora do treino, algo que seria difícil por motivos semelhantes (saídas dos empregos), mas também por condições logísticas, visto que, só existe um campo, para todos os escalões. Os atletas e equipa técnica necessitam estar no campo pelo menos a 15 minutos antes do treino e estar equipados a 10 minutos antes do seu início. O incumprimento dos horários quer de treinos, quer de convocatórias são punidos por regulamento interno.

3.1.1.1.3.2 Recursos materiais

O clube tem à disposição os seguintes recursos: 1 campo de relva sintética (estádio); 1 campo pelado (actualmente não utilizado); 3 balneários para atletas; 1 balneário para árbitros (durante a semana utilizado por todas as equipas técnicas); 2 arrecadações; material de treino e de jogo: 10 bolas por escalão e 20 para os seniores; 2 bolas medicinais; 20 coletes por escalão (10 de cada cor) e 30 coletes para os seniores; 40 mecos (2 cores: amarelo e laranja) por escalão; 20 cones (2 cores: amarelo e vermelho); 20 estacas; 1 piscina (utilizada sobretudo na recuperação de atletas); 1 rouparia (com os equipamentos do clube quer de jogo quer de treino, para técnicos e atletas); 1 sala de imprensa/auditório; 1 cabine para a comunicação social; 1 bar; 1 autocarro; 2 carrinhas. Todos os recursos disponíveis são cedidos pela câmara municipal ou patrocinadores. O clube tem o seu apoio logístico dividido em 5 áreas: rouparia, limpeza, transporte, apoio médico e outros. Em anexo 3 existe um registo fotográfico de alguns dos recursos materiais, infra - estruturas e meios de apoio do clube e os anexos 5 e 6 traduzem várias regras/princípios de conduta entre os quais os de funcionamento de cada um dos meios de apoio para atletas, treinadores e restantes funcionários

3.1.1.1.4 Definição de objectivos

3.1.1.1.4.1 Objectivos competitivos

Devido ao facto do clube estar a sofrer uma reestruturação financeira e estrutural e tendo em conta a competitividade da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, não foram estipulados objectivos de subida de divisão para esta época, algo que seria o mais comum, após uma descida. Os objectivos do clube a curto prazo passam efectivamente pela subida novamente aos nacionais (2 a 3 anos) e tentar vencer

a taça da Associação de Futebol de Braga. Deste modo, o grupo de trabalho foi construído com um orçamento bastante inferior ao da época passada, tendo no entanto por base a existência de padrões de qualidade elevados, mas onde a folha salarial foi substancialmente reduzida. O objectivo da equipa para esta época será tentar vencer cada jogo e caso se consiga alcançar a ambicionada subida, é considerado algo que vêm por acréscimo. É ainda desejável que a equipa pratique um tipo de futebol atractivo, tendo por base, cativar sócios e adeptos a irem ao seu campo, algo fundamental em tempo de crise.

3.1.1.1.4.2 Objectivos de formação

O clube têm por objectivo colocar o máximo de atletas das camadas jovens nos seniores do clube, tendo por base, que depois é dado tempo e espaço a esses jovens nos seniores para acabarem o seu processo de maturação competitiva. Isto é feito, não só tendo em conta o desfasamento competitivo entre as camadas jovens do clube e os seniores, mas também porque no VSC se compreende a necessidade de existir um período complementar de maturação dos jovens após a saída dos juniores

A prática formativa do clube, encontra-se desprovida de grandes objectivos, algo que seria importante alterar. A nível de formação, não se vislumbram um conjunto de etapas sequenciais em todo o processo e de escalão para escalão, não existindo um modelo de jogo que prepare os jovens para aquilo que é a realidade nos seniores. Os técnicos da formação têm poucas qualificações técnicas e aquilo que se verifica ao nível dos treinos é a inexistência dum fio condutor, bem como a existência de metodologias completamente distantes daquilo que são as características do futebol actual e as etapas de formação em questão.

Assim, o principal objectivo do clube existe, mas as etapas que se percorrem até lá chegar nada têm a ver com o que se pretende. Tudo isto torna o processo aleatório e pouco sistematizado. Deste modo, parece-me que existe um fosso a separar aquilo que é o objectivo primordial do clube e aquilo que são os efectivos objectivos apresentados nos escalões de formação. Concluindo este aspecto, percebe-se que os escalões formativos do Vieira não têm qualquer objectivo em termos de títulos ou subidas de divisão, algo que surge, como consequência dum processo formativo desfasado.

3.1.1.1.4.3 Objectivos de processo (por períodos)

Ao nível dos seniores os objectivos de processo estão hierarquizados do seguinte modo: 1 - verificar ao longo do tempo uma evolução individual dos atletas nas

diferentes dimensões da modalidade. Isto compreende o terminus da maturação de alguns jogadores; 2 - verificar a evolução da equipa em termos colectivos naquilo que é a construção dum jogar de acordo com a entidade da equipa prevista no modelo de jogo (isto compreende âmbito sectorial e de corredor de jogo); 3 - tentar vencer cada jogo. Foram igualmente estipulados objectivos por corredores e por sectores (anexo 4).

3.1.1.1.4.4 Hierarquização dos objectivos

Ao nível dos objectivos da equipa sénior, eles estão hierarquizados do seguinte modo: 1º consolidação duma forma de jogar inerente ao modelo de jogo da equipa; 2º competitividade: ser uma equipa competitiva em todos os jogos, capaz de lutar sempre pela vitória; 3º promover a evolução de jogadores, valorizando-os, de modo a poder rentabilizar a aposta nos mesmos; 4º ter uma acção social pertinente: num meio pequeno, um clube de futebol têm uma acção fundamental como meio agregador de pessoas e grupos.

3.1.1.1.5 Questões de índole cultural

3.1.1.1.5.1 Regras e normas de conduta

As normas do clube estão afixadas nos placares existentes nas instalações e servem para reger comportamentos e atitudes de jogadores e funcionários, de todos os escalões. Este documento encontra-se disponível em anexo 5.

3.1.1.1.5.2 Regulamentos internos

No início da época foi entregue aos jogadores um regulamento interno que visa reger comportamentos e atitudes dos mesmos em todas as vertentes do seu trabalho. Neste regulamento estão previstas todas as situações e o mesmo deve ser do conhecimento do jogador, equipa técnica e direcção. Este documento encontra-se disponível em anexo 6.

3.1.1.2 Organização do processo de jogo

3.1.1.2.1 Modelo de jogo da equipa

Sistemas de jogo utilizados:

1:4:3:3 (mais utilizado): 1 guarda - redes; 4 defesas (2 defesas laterais e 2 defesas - centrais); 3 médios (1 médio - defensivo e dois médios interiores); 3 avançados (2 extremos e 1 ponta - de - lança)

1:4:5:1 - 1 guarda - redes; 4 defesas (2 defesas - laterais e 2 defesas - centrais); 5 Médios (2 médios - ala, 2 médios - centros e 1 médio - defensivo); 1 ponta - de - lança



Figura 3. Sistemas táticos do Vieira Sport Clube (1:4:3:3 e 1:4:5:1).

Organização defensiva

Método: Defesa à zona

Macro - princípios

- Bloco alto e compacto (tentar recuperar a bola o mais próximo possível da baliza adversária - referência último terço do ataque)
- Basculações defensivas que privilegiem o fecho do corredor central e direccionem o adversário para os corredores laterais, realizando então “campo pequeno”, ou seja, linhas defensivas bem juntas e espaços inter - defensivos bem reduzidos.
- A equipa deverá perceber que nem sempre dá para através de pressão em zonas altas retirar a bola ao adversário, sendo que nessa ocasião, o objectivo da equipa deverá passar por, de forma organizada, tentar retirar parte da iniciativa ao adversário.
- Tentar automatizar a equipa numa acção que leve ao cumprimento das fases da defesa - equilíbrio defensivo (ainda na posse da bola), paragem do contra-ataque, recuperação defensiva e ocupação e organização do dispositivo defensivo.
- Defender em 2/3 do campo (a partir da própria baliza), exercendo sempre pressão sobre o portador da bola e marcação zonal aos restantes jogadores adversários.

- Utilizar, nas situações de pressão, a simplicidade de processos procurando a reorganização rápida do dispositivo defensivo.
- Domínio dos princípios defensivos (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) por parte de cada elemento da equipa.

Meso - princípios

- O defensor, em situação de emergência, temporiza até que os companheiros restabeleçam um equilíbrio de forças.
- O jogador retarda o ataque adversário, particularmente quando é o último defensor.
- Cobertura defensiva ao jogador em contenção.
- Linha defensiva em semicírculo, sendo o elemento mais adiantado o lateral do lado da bola. Esta linha defensiva é válida para os dois sistemas de jogo utilizados.
- Linha intermédia em semicírculo, sendo que em 1:4:3:3, esta linha é constituída pelos 3 médios, sendo o médio do lado da bola, o jogador mais adiantado, enquanto que em 1:4:5:1, essa linha é constituída pelos 5 médios, sendo que o médio - ala do lado da bola é o que se encontra mais adiantado.
- Em 1:4:3:3 os 3 elementos da frente formam preferencialmente uma linha defensiva também em semicírculo.
- Jogar com linhas defensivas próximas.
- Defender bem entre linhas, tendo em atenção particular as bolas aparentemente perdidas.

Micro - princípios

- Gr dá cobertura defensiva aos defesas - centrais.
- Gr deverá orientar a defesa durante todo o momento defensivo, sendo fundamental a sua leitura de jogo.
- Defesa - lateral do lado oposto fecha ao centro reduzindo as distâncias horizontais, enquanto o outro está no centro de jogo a fazer contenção. Se necessário, defesa - lateral do lado contrário efectua cobertura defensiva ao central mais próximo dele.
- Quando a bola está no corredor central, sectores médio ou defensivo, os dois defesas - laterais devem aproximar-se dos defesas - centrais, reduzindo assim o espaço em largura ao jogo adversário.
- Defesas - laterais deverão estabelecer uma relação espacial óptima com o extremo e/ou médio interior do seu lado (1:4:3:3) ou médio - ala e/ou médio - centro do

seu lado (1:4:5:1), para que não entrem bolas colocadas pelo adversário nesse mesmo espaço. Simultaneamente são responsáveis pela diminuição do espaço entre linha defensiva e intermédia.

- Existe sempre um defesa - central mais fixo e um outro mais móvel.
- Os defesas - centrais são os elementos que comandam o limite do fora - de - jogo.
- Quando um defesa - central é ultrapassado pelo adversário directo, tenta retomar a sua posição dentro da estrutura defensiva.
- Os defesas - centrais deverão estabelecer uma relação espacial de proximidade, de modo a evitar espaços de penetração ao adversário.
- Os defesas - centrais deverão evitar que adversário, caso receba a bola de costas para a baliza, consiga virar para a mesma.
- O médio - defensivo executa equilíbrios defensivos, sendo importante no encurtamento da distância entre sectores de jogo.
- Os dois médios - interiores (1:4:3:3) baixam prestando auxílio a defesas - laterais e médio - defensivo.
- Os dois médios - centro (1:4:5:1) têm de ser importantes elementos que regulam as distâncias inter-defensivas da linha média, nomeadamente a distância aos médios - ala e médio - defensivo, de modo, a diminuir as janelas de oportunidade ao adversário neste sector do campo.
- Os médios deverão evitar que adversários consigam receber bolas entre linhas na região central.
- Os médios - interiores (1:4:3:3) e os médios - centros e /ou médios - alas deverão estar constantemente predispostos para a criação de superioridade numérica defensiva (2x1) auxiliando defesas - laterais e defesas - centrais. Caso estejam melhor posicionados que defesas - centrais, poderão efectuar coberturas defensivas aos defesas - laterais.
- Caso um defesa seja ultrapassado e tenha dificuldades em recuperar o seu espaço, um dos médios deverá ocupar a sua posição, até que o dispositivo defensivo regresse à normalidade.
- Os médios, sobretudo médio - defensivo, médios interiores e médios - centro deverão ser os principais responsáveis por evitar remates de meia - distância do adversário.
- Em 1:4:3:3 os 3 elementos da frente deverão pressionar em bloco dificultando a 1ª fase de construção do adversário, enquanto que em 1:4:5:1 o pl é o 1º

elemento que efectua pressão e dificulta a 1ª fase de construção do adversário. O pl poderá ser auxiliado pelos médios - ala, caso as circunstâncias de jogo assim o proporcionem.

- Se o adversário conseguir sair da pressão efectuada, os avançados e médios interiores (1:4:3:3) e/ou médios ala (1:4:5:1) deverão fechar em zonas centrais, prestando auxílio aos médios.

- O ponta - de - lança após ter dificultado acção do adversário na 1ª fase de construção do adversário e caso não sejam bem sucedidos, poderão ficar colocados junto da linha de meio - campo, tendo por base, uma possível recuperação de bola da equipa e possível contra - ataque. Por outro lado ajudam na fixação de defensores adversários, impedindo a sua contribuição em processo ofensivo. Poder-se-á dar a situação dos extremos (1:4:3:3) e /ou médios - ala (1:4:5:1) ficarem também junto à linha de meio -campo, assim as circunstâncias de jogo o proporcionem.

Transição defesa - ataque

Método: contra - ataque

Macro - princípios

- Optar em 1ª instância por contra - ataque e em 2ª instância por ataque rápido.

- Tentar chegar de forma rápida à baliza adversária, utilizando processos simples.

- Jogo preferencialmente em profundidade e seguidamente em largura. Tentar explorar espaço nas “costas” da última linha defensiva adversária e movimentações de jogadores mais adiantados.

- Na impossibilidade de explorar esses espaços e essas movimentações, tentar chegar à baliza adversária através de passes e desmarcações sucessivas e caso também isso não seja possível retirar a bola da zona onde existe densidade de jogadores, para uma zona onde se possa progredir para a baliza, nem que seja, através de processos mais elaborados.

- Deverão ser realizadas alternâncias de corredor de jogo rápidas, tentando impedir organização defensiva adversária e/ou explorando desequilíbrios defensivos adversários.

- Aproveitar desorganização defensiva adversária.

- Deverá haver preocupação da equipa em não se desequilibrar defensivamente.

- Caso não estejam reunidas condições para utilizar os 2 métodos de jogo ofensivos preferenciais para este momento de jogo, iniciar a organização ofensiva.

Micro - princípios

- Gr deverá tentar lançar o contra-ataque, através de reposições em profundidade.

- Os defesas - laterais deverão ter comportamentos de afastamento relativamente aos defesas - centrais, aproximação às linhas laterais e de profundidade, constituindo-se como elementos capazes de ser linhas de passe efectivas e capazes de assegurar que a bola chegue a zonas adiantadas do terreno rapidamente e de preferência em superioridade numérica.

- Os defesas - laterais têm diversas soluções para este momento de jogo, de acordo com as circulações tácticas da equipa.

- Os defesas - centrais deverão sobretudo jogar em segurança e não realizar passes arriscados.

- Quando em segurança defesas - centrais deverão colocar a bola em profundidade, tentando colocar a bola atrás da última linha defensiva adversária, explorando assim a velocidade dos avançados da equipa.

- Caso os defesas - centrais vislumbrem uma boa possibilidade de sair a jogar em condução e em segurança, e que tal possa desencadear desequilíbrios ofensivos, devem fazê-lo.

- No caso dos defesas - centrais não participarem neste momento de jogo, deverão subir no terreno, de modo a evitar distanciamento das linhas em profundidade.

- Os médios (defensivo, interiores e médios - centro) têm acção fundamental na forma como lançam os jogadores da frente. Deverão privilegiar acções em segurança, havendo a possibilidade de efectuar condução na perspectiva de criação de desequilíbrios e criação de situações de superioridade numérica próximas da área adversária. Os mesmos deverão ter em atenção a distância entre linhas da equipa, neste momento de jogo, de modo a não fragmentar a equipa.

- Extremos e ponta - de - Lança (1:4:3:3) e médios - ala e ponta - de - lança (1:4:5:1) deverão realizar desmarcações (preferencialmente através de diagonais) que favoreçam a chegada rápida à baliza, constituindo deste modo, potenciais linhas de passe para os colegas.

- Deverão explorar os espaços inter-defensivos da última linha defensiva adversária, tendo por base o preenchimento de espaços vazios, onde colegas possam colocar a bola.

- Deverão controlar o posicionamento da última linha defensiva adversária para evitar situações de fora-de-jogo.
- Deverão surgir em zona de finalização, sendo que, caso não estejam em situação favorável para finalizar, deverão realizar aclaramento para surgir outro colega melhor colocado.

Organização ofensiva

Método: ataque organizado

Macro - princípios

- Todos os jogadores devem evidenciar mobilidade constante na tentativa da desmarcação e procura incessante de espaços e aberturas de linhas de passe.
- Enaltecer construção de jogo a partir do guarda - redes, com necessidade de equipa patentear um conjunto de soluções de passe, nomeadamente através da defesa, passando por 1 dos médios. Importante perceber que existe necessidade de ligação entre sectores.
- Imprimir o máximo de rapidez na troca de bola em todas as zonas do campo, procurando jogar sempre com simplicidade.
- Utilizar o método de jogo ataque organizado, mas nunca descurar o contra - ataque ou ataque rápido, tendo para isso de haver concentração, decisão e execução rápida.
- Aquando do ataque rápido ou contra - ataque deverão ser enalticadas soluções de jogo verticais, enquanto que em ataque organizado deverão ser evidenciados comportamentos colectivos que privilegiem a largura de jogo.
- Em ataque organizado deverão ser realizadas alternâncias rápidas de corredor de jogo, tentando provocar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária, sobretudo ao nível da organização das linhas defensivas e nas distâncias inter-defensivas. Se possível acompanhar essas alternâncias de corredor com mudanças de ritmo de jogo intencionais e de acordo com uma leitura correcta das circunstâncias de jogo.
- Em ataque organizado, a equipa deverá jogar em “campo grande”, sabendo aproveitar bem todo o espaço disponível, obrigando o adversário a bascular defensivamente e aumentando a possibilidade de aparecimento de janelas de oportunidade para passes de ruptura.
- A circulação de bola deverá ser feita de forma paciente até se encontrar uma situação favorável de penetração ou até finalização.

- Utilizar criteriosamente e sistematicamente o conjunto de circulações tácticas concebidas, na organização do jogo atacante. Ser objectivo, mas não precipitado - não queimar etapas na organização estabelecida.

- Objectividade e simplicidade das acções de jogo, sempre que possível.
- Quando não for possível ser objectivo, a equipa deverá executar o plano de jogo de ataque dividido em 4 fases: construção, preparação da criação, criação de situações de finalização e finalização.

- Respeitar princípios de jogo ofensivos (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço).

Meso - princípios

- No ataque, na situação de 1x1 pretende-se criar vantagem sobre o defensor directo, aproximar-se da baliza e rematar.

Micro - princípios

- O guarda - redes deverá estar sempre disponível para receber a bola e ser elemento activo na circulação de bola.

- O guarda - redes deverá dominar saídas a curta/média e longa distância (1ª fase de construção/transições)

- O guarda - redes deverá ser comunicativo na orientação da equipa no processo ofensivo

- O guarda - redes deverá ser o primeiro a iniciar o ataque, devendo ter como primeira opção de passe os defesas - laterais da equipa. Caso tal não seja possível, deverá ser dada primazia a um tipo de jogo em profundidade (tipo de passe longo) para a zona dos extremos (1:4:3:3) ou médios - ala (1:4:5:1). Poderá ter ainda como solução o médio - defensivo.

- Os defesas - centrais deverão subir até ao meio - campo (bloco alto).

- Os defesas - laterais em qualquer sistema deverão subir com frequência, auxiliando os avançados ou os médios - ala, dependendo do sistema, devendo promover situações de superioridade numérica no último terço do terreno de jogo, através de acções como *overlap* ou *crossover*. Essa superioridade numérica visa causar desequilíbrios locais e potenciar o aparecimento de cruzamentos perto da linha de fundo, dando origem a situações de finalização.

- Os médios - interiores (1:4:3:3) e os médios - centro (1:4:5:1) deverão ser os responsáveis pelas mudanças de ritmo de jogo, nomeadamente através duma

circulação de bola rápida, mediada por passes mais tensos e potenciando a existência de passes de ruptura.

- Deverão em conjunto com o médio - defensivo (em qualquer dos sistemas) assegurar os equilíbrios defensivos da equipa, assegurando que a equipa consegue reagir bem à perda da posse de bola.

- Os médios - interiores (1:4:3:3) e médios - centro (1:4:5:1) dão apoio directo ao pl, devendo igualmente colocar bolas junto à linha de fundo para potenciar o aparecimento de cruzamentos.

- Os extremos (1:4:3:3) ou médios - ala (1:4:5:1) do lado contrário ao do cruzamento deverão entrar ao 2º poste para finalizar, fazendo um movimento em diagonal.

- Caso o Jogador que aparece ao 2º poste não consiga também ele finalizar, o defesa - lateral ou um dos médios, deverá assegurar a manutenção da posse de bola, devendo tentar criar com a maior brevidade possível nova situação de finalização, ou caso não estejam reunidas as condições necessárias para tal, privilegiar a manutenção da posse de bola.

- No sistema 1:4:3:3 os 3 avançados da equipa, têm comportamentos bastante móveis, procurando vir buscar jogo em zonas mais recuadas e laterais do campo se tal for necessário, sendo que em caso de situação de finalização na área, deverão ser promovidos cruzamentos posicionais entre os jogadores relativamente à ocupação das zonas de finalização.

- No sistema 1:4:5:1, o pl, não deverá permanecer fixo numa zona mais adiantada do terreno, mas também deverá recuar ou fazer deslocamentos para os corredores laterais na busca da bola, entrando nessa ocasião um dos médios -centro (o do lado contrário) na zona de finalização.

Transição ataque - defesa

Método: defesa à zona

Macro - princípios

- Os jogadores limitam a iniciativa ao adversário, tentando recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível.

- Os jogadores deverão fechar possíveis linhas de passe, sobretudo em profundidade.

- Mudança rápida de comportamento face à perda da posse de bola, tentando desde logo iniciar a pressão sobre o adversário, mantendo bloco compacto, tentando direccionar o adversário para os corredores laterais.

- Utilização de faltas tácticas em caso de extrema necessidade, ou seja, quando a equipa estiver desorganizada e não esteja preparada para enfrentar o adversário, poder-se-á recorrer a este meio, como forma de permitir uma reorganização defensiva e depois passar para organização defensiva.

Meso - Princípios

- Após a perda da posse de bola, sai imediatamente 1 Jogador na contenção e outro na cobertura defensiva.
- Organizar as linhas defensivas da forma mais célere possível, tendo por base a entrada em organização defensiva.
- Temporizar acções individuais e/ou colectivas defensivas sempre que tomem percepção de situações de inferioridade ou igualdade numérica, de forma a permitir adquirir vantagem em termos defensivos.

Micro - Princípios

- O guarda - redes deverá estar particularmente atento a este momento de jogo e às possíveis bolas colocadas nas “costas” dos defesas - centrais, sendo importante a sua acção em termos de coberturas defensivas a efectuar. Contudo a sua colocação deverá ser óptima, tendo em conta os possíveis remates de longa distância.
- Os defesas - laterais deverão tentar antecipar possíveis saídas a jogar do adversário, sempre em segurança.
- Os defesas - centrais baixam o suficiente de modo a equilibrar não só a equipa, como as linhas defensivas, evitando também possíveis bolas colocadas em profundidade.
- Os defesas - centrais deverão comandar a linha defensiva e tentar colocar os adversários em fora-de-jogo, para tal, é necessário que a linha defensiva perceba que a intenção da equipa adversária passará por colocar a bola nas suas costas, para então subir em bloco.
- O médio - defensivo e médios - interiores (1:4:3:3) e médio - defensivo e médios -centro (1:4.5:1) deverão temporizar acções individuais e colectivas em caso de igualdade ou inferioridade numérica.
- Em 1:4:3:3 os médios - interiores ajudam numa 1ª fase os 3 da frente na pressão a efectuar ao adversário, enquanto, o médio - defensivo assegura que a distância entre os jogadores da frente e os jogadores mais recuados não seja muito grande, garantindo igualmente os equilíbrios defensivos.

- Em 1:4:5:1 o médio - defensivo recua juntando-se aos defesas, enquanto os médios - centro, asseguram que o espaço intersectorial, entre o médio - defensivo e os jogadores da frente não seja grande.
- Os extremos (1:4:3:3) terão de auxiliar os defesas - laterais caso o centro de jogo esteja na zona de acção dos últimos. O mesmo se sucede com os médios - ala em 1:4:5:1.
- Os avançados (1:4:3:3) ou o pl (1:4:5:1), tem uma enorme importância, pois são os primeiros a efectuar pressão e tentar impedir e/ou perturbar a construção de jogo do adversário.

Esquemas Tácticos

Variam consoante características do adversário, circunstâncias de jogo (ex: se equipa está a perder lançamentos serão colocados na grande área e a mesma será preenchida com atletas com elevado porte atlético), 11 da equipa do VSC etc.

Defensivos

Lançamentos: Adopção de marcação individual, nas possíveis linhas de passe ao lançador.



Figura 4. Dispositivo defensivo VSC em situação de lançamento do adversário (VSC de preto).

Livres

Laterais: Equipa adopta marcação à zona, efectuando barreira de 2 ou 3 elementos dependendo do local do livre e de acordo com as indicações do guarda - redes. VSC geralmente deixa um atleta junto do meio - campo.



Figura 5. Dispositivo defensivo do VSC em situação de livre lateral adversário.

Frontais: Equipa coloca 4 ou 5 elementos na barreira de acordo com o local do livre e de acordo com as indicações do guarda - redes. Restantes elementos defendem à zona. VSC geralmente deixa um atleta junto do meio - campo.



Figura 6. Dispositivo defensivo do VSC em situação de livre frontal adversário.

Cantos: Marcação mista. Tendência para referenciar 2 atletas mais fortes no jogo aéreo do adversário para efectuar marcação individual. 1 atleta em cada 1 dos postes, formação de linhas características de marcação à zona e 1 atleta à entrada da área (que mediante circunstâncias do jogo pode ir defender dentro de área) e atleta próximo do meio - campo.



Figura 7. Dispositivo defensivo do VSC em situação de canto adversário.

Ofensivos

Lançamentos: Lançador deverá ter sempre disponíveis 3 linhas de passe em constante mobilidade.



Figura 8. Dispositivo ofensivo do VSC em situação de lançamento a seu favor.

Livres

Laterais: Equipa coloca muitos elementos (6 a 7) junto ou mesmo dentro da área, dependendo do local do livre. Enquanto uns procuram finalizar, outros ficam à entrada da área esperando eventuais sobras de bola. Geralmente ficam 2 atletas no meio - campo a garantir o equilíbrio defensivo.



Figura 9. Dispositivo ofensivo do VSC em situação de livre lateral a seu favor.

Frontais: Geralmente a equipa coloca 2 atletas próximos da bola, dois bons executantes (1 de cada lado) para promover incerteza no adversário. Dentro de área colocava 5 a 6 atletas e 1 à entrada da área. 2 atletas ficavam no meio - campo.



Figura 10. Dispositivo ofensivo do VSC em situação de livre frontal a seu favor.

Cantos: Esquema tático que tem algumas nuances. Habitualmente são colocados na área 5 a 6 elementos, ficando pelo 1 à entrada da área e 2 na linha do meio - campo. Variante 1: canto executado para zona crítica da área (entre marca da grande penalidade e baliza). Nessa ocasião atleta junto do guarda - redes tenta perturbar a sua acção, sem falta. Variante 2: atleta que está próximo do guarda - redes, desloca-se para o executante, sendo o mesmo executado à maneira curta. Ou o atleta que sai da grande -

área devolve para a bola ser colocada na área, ou ele mesmo se vira para a área definindo. Variante 3: canto directo



Figura 11. Dispositivo ofensivo do VSC em situação de canto a seu favor (variante 1).



Figura 12. Dispositivo ofensivo do VSC em situação de canto a seu favor (variante 2).

3.1.1.2.2 Modelo de análise (controlo da competição)

A expressão das potencialidades do modelo de jogo e o alcance de níveis de performance elevados fazem com que seja necessária uma permanente avaliação daquilo que é feito em competição, pois esta assume-se como contexto de expressão das capacidades individuais, grupais e colectivas. O controlo da competição acaba por se assumir claramente como o melhor dos indicadores, para a construção de um adequado processo de treino que se direcione para os objectivos. No VSC, foram utilizadas diferentes formas de controlo/avaliação de carácter individual, grupal e colectivo:

Avaliação quantitativa da prestação dos atletas ao longo da época: Cada jogo é atribuída uma classificação à prestação do atleta, a qual se traduz na seguinte escala: 1 - muito fraca; 2 - fraca; 3 - razoável; 4 - boa; 5 - muito boa. Apesar de se tratar duma avaliação subjectiva, permite o controle de desempenhos a longo prazo, capazes de proporcionar informações relevantes não só para épocas seguintes (balanços), mas também como indicador de regularidade, indicador da fase em que se encontra atleta etc. Foi analisada a prestação média ao longo da época por posições nas duas competições (Divisão de Honra e taça A.F.Braga) (figuras 13 e 15), bem como por corredores de jogo nas mesmas duas competições (figuras 14 e 16), sendo que dados individualizados se encontram em anexo 7.

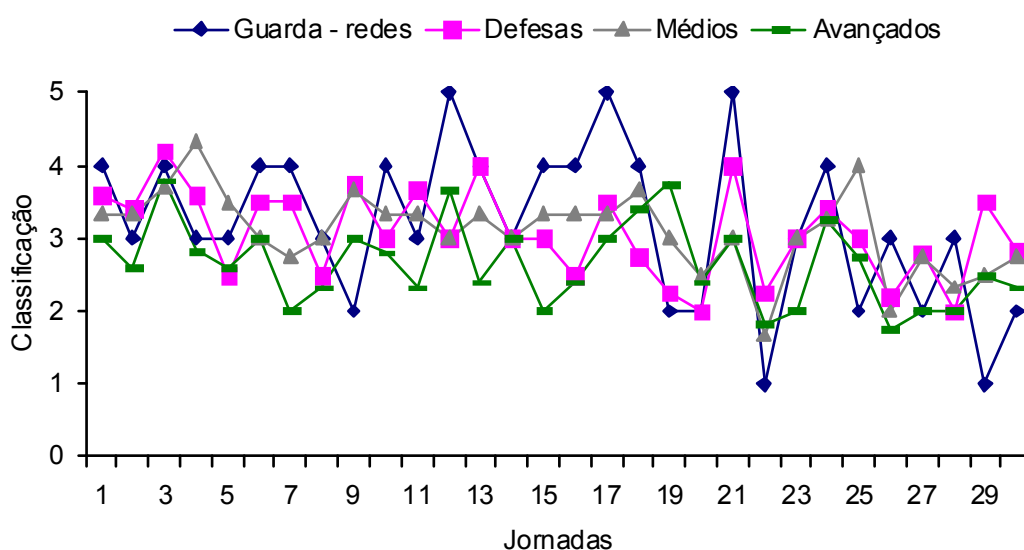


Figura 13. Prestações do VSC por posições na Divisão de Honra A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média por posições no final de cada jogo, enquanto que o eixo das abcissas (1 a 30) representa as jornadas do campeonato.

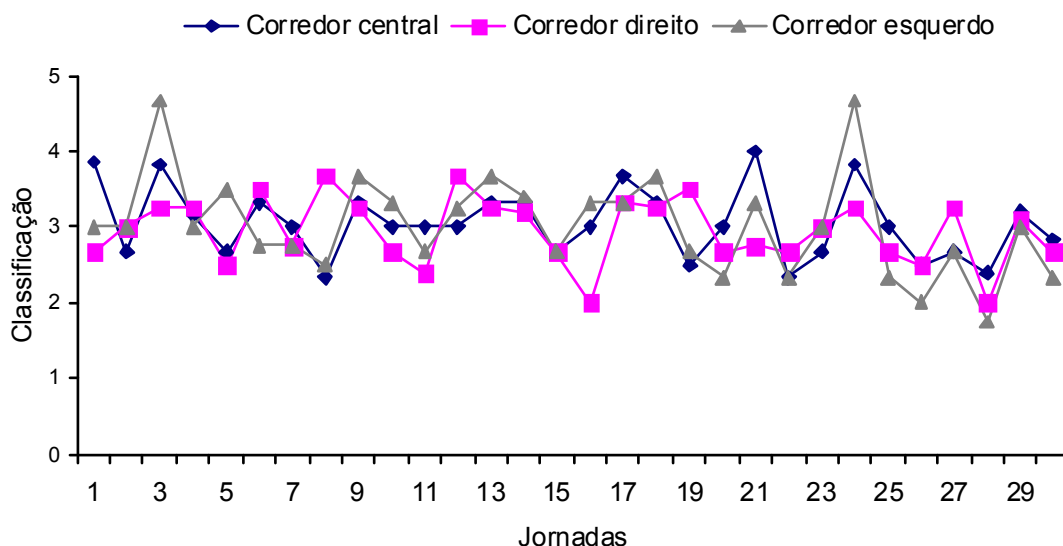


Figura 14. Prestações do VSC por corredores na Divisão de Honra A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média das prestações dos atletas por corredores no final de cada jogo, enquanto que o eixo das abcissas (1 a 30) representa as jornadas do campeonato.

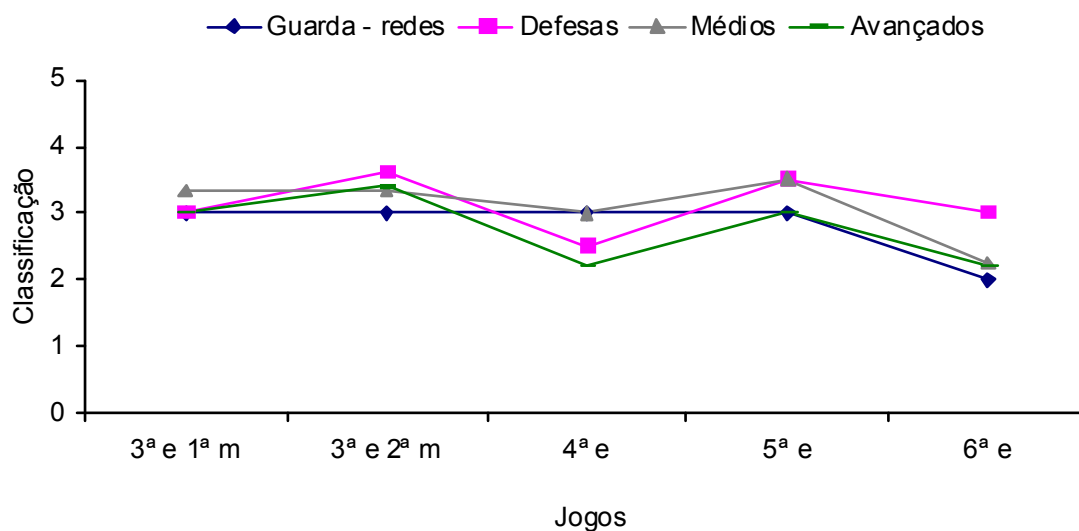


Figura 15. Prestações do VSC por posições na taça A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média por posições no final de cada jogo, enquanto o eixo das abcissas (3ª e a 6ª e) representa as eliminatórias da taça A.F.Braga em que o VSC esteve inserido.

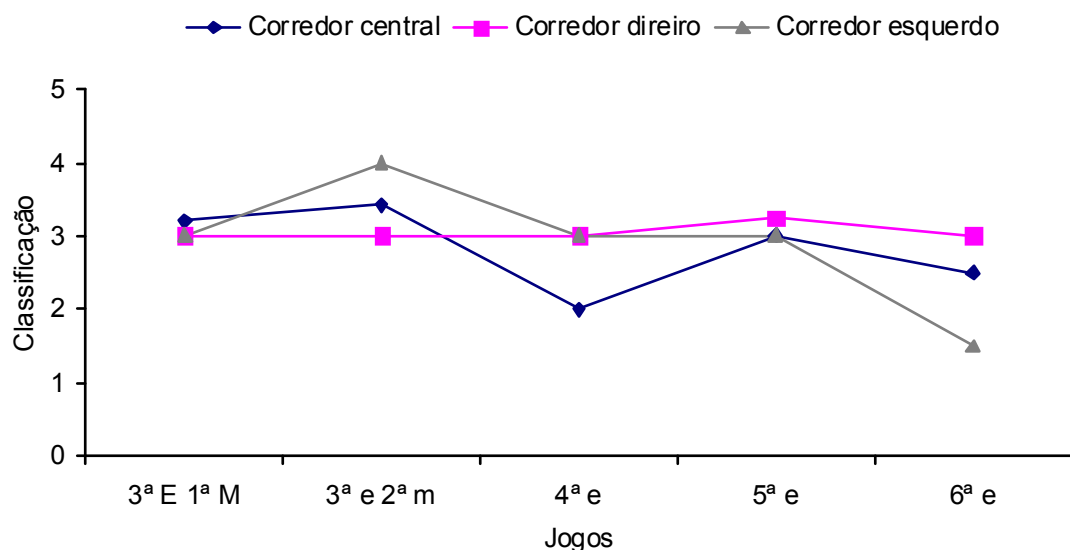


Figura 16. Prestações do VSC por Corredores na taça A.F.Braga. O eixo das ordenadas (1 a 5) representa a classificação média por corredores no final de cada jogo, enquanto o eixo das abcissas (3ª e a 6ª e) representa as eliminatórias da taça A.F.Braga em que o VSC esteve inserido.

Relacionando a época desportiva do VSC com as avaliações das prestações por jogo, percebe-se o insucesso ao nível dos objectivos competitivos, dada a irregularidade de performances quer por posições, quer por corredores de jogo. Por outro lado, as prestações registadas denotam as lacunas da equipa, nomeadamente com os avançados a obterem na maior parte das vezes médias de avaliações negativas. As avaliações denotam ainda os seguintes aspectos: a lesão de Hélder (guarda - redes) à 8ª jornada pode justificar a maior inconstância nas performances na posição. A maior inconstância e reduzido nível de performance dos defesas a partir da 15ª Jornada pode ser justificada pela saída do plantel de Banana (um dos melhores do grupo de trabalho e bastante regular). A saída de Café do plantel à 14ª Jornada também fez os seus efeitos, notando-se níveis inferiores em termos gerais e maior inconstância de performance nos médios.

Uma análise por corredores permite perceber que na 2ª metade da época existe uma tendência para os valores médios do corredor direito e esquerdo se situarem a abaixo de 3, algo que associado aos princípios da equipa ao nível do seu modelo de jogo (organização ofensiva), pode justificar o menor número de golos e como consequência, menor número de vitórias. A este facto podemos ainda associar a maior irregularidade ao nível de prestações do corredor central, essencial para a consecução dos princípios de jogo em termos de organização ofensiva.

Ao nível da taça existe uma maior regularidade de valores, mas o número de jogos analisados também é inferior e o VSC acabou por maioritariamente defrontar equipas de menor dimensão no seu percurso, algo que condiciona a análise de valores.

Controlo dos tempos de jogo (totais, por competição): Recolha do tempo de jogo dos atletas nas partidas e seu registo em folha de *Excel*. Este tipo de informação permite uma gestão equitativa do tempo de jogo no plantel, considerando as duas competições onde o VSC está inserido, o que acaba por auxiliar a gestão nas dimensões psicológica e física do plantel (anexo 8).

Análise qualitativa dos jogos do VSC: Trata-se duma análise dos diversos momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transições), esquemas tácticos e análise da prestação individual, dando origem a um relatório onde são inseridos os aspectos positivos e negativos individuais, grupais ou colectivos. Neste relatório acabam por ser inseridos também a ficha de jogo (registo de cartões, substituições, golos - tudo por tempos), algumas sugestões mediante o sucedido na partida. Esta análise

poderá ser suportada com imagens retiradas da filmagem do jogo ou construídas para o efeito. Esse relatório é entregue ao treinador principal na 2ª f antes do treino, ou ser-lhe-á transmitida a informação nele contida de forma verbal. Este tipo de informação permite dar valor à informação proveniente da competição. As análises dos jogos do campeonato e da taça encontram-se em anexo 9.

3.1.1.3 Organização do processo de treino

3.1.1.3.1 Periodização do processo de treino

A época desportiva do Vieira Sport Clube 2011/2012 foi iniciada a 8 de Agosto de 2011 (1 mês antes do início da competição oficial) e poderá ir até 3 de Junho de 2012, dependendo da prestação da equipa na Taça A.F.Braga Caso a equipa não alcance uma fase adiantada da prova a época terminará a 6 de Maio de 2012. Pode dividir-se o macrociclo da época desportiva em 3 períodos (período preparatório, período competitivo e período transitório). O período preparatório assume-se como período adaptativo e de recuperação após férias, bem como para aquisição de dinâmicas macro do modelo de jogo, o período competitivo e respectivos períodos transitórios, devido a interregnos competitivos serão marcados por aquisição de princípios de jogo da equipa (macro, meso e micro) e sua consolidação

A periodização anual, tendo por base o macrociclo da época desportiva do VSC, encontra-se disponível em anexo 10, algo que apesar de ser uma referência está permanentemente sujeito a alterações. A nível mesocíclico, no Vieira Sport Clube não foi realizada periodização, por se atender a uma necessidade de se relacionar um objectivo maior a nível macrocíclico, através da estrutura microcíclica. A nível microcíclico, se no período preparatório o microciclo padrão contempla apenas uma folga semanal e com o início das sessões de treino às 19 h 30 m, no período competitivo e transitório o microciclo padrão apresenta duas folgas semanais e as sessões de treino iniciam-se às 20 h. A periodização das tarefas na sessão de treino, dos conteúdos tendo por base o microciclo e das tarefas de reforço muscular encontram-se disponíveis em anexo 10. Estas estruturas de periodização estão abertas a alterações mediante análise contextual, tendo por base salvaguardar as diferentes dimensões da modalidade.

3.1.1.3.2 Modelo de análise (controlo de treino)

Percepção subjectiva de esforço (PSE modificada) antes da sessão de treino e após a mesma (2 vezes), bem como da intensidade da sessão de treino:

Antes da sessão de treino (avaliação da fadiga que o atleta trás do seu emprego + fadiga residual de jogo ou sessão de dia anterior), após sessão treino (avaliação da fadiga pós treino e da percepção subjectiva do atleta, relativamente à intensidade da sessão). É um meio sem custos e de fácil utilização que permite monitorizar os índices de fadiga e intensidade, não ocupando muito jogadores. Este tipo de instrumento pode dar informação relevante ao longo da época, importante na gestão dos índices de fadiga individuais e/ou grupais nas sessões seguintes, com consequências para o planeamento, podendo o mesmo ser alterado; pode ser prescrito treino de recuperação para alguns atletas que revelem índices de fadiga elevados, durante períodos longos. Por outro lado, no caso da percepção da intensidade, este indicador dá informação sobre os níveis de trabalho da sessão. Na realidade VSC foi realizada uma análise macro, mensal e individual. Na figura 17 estão registadas as médias mensais nas 3 vertentes analisadas, enquanto que em anexo 11 se verificam dados mais micros, tendo por base os diferentes meses.

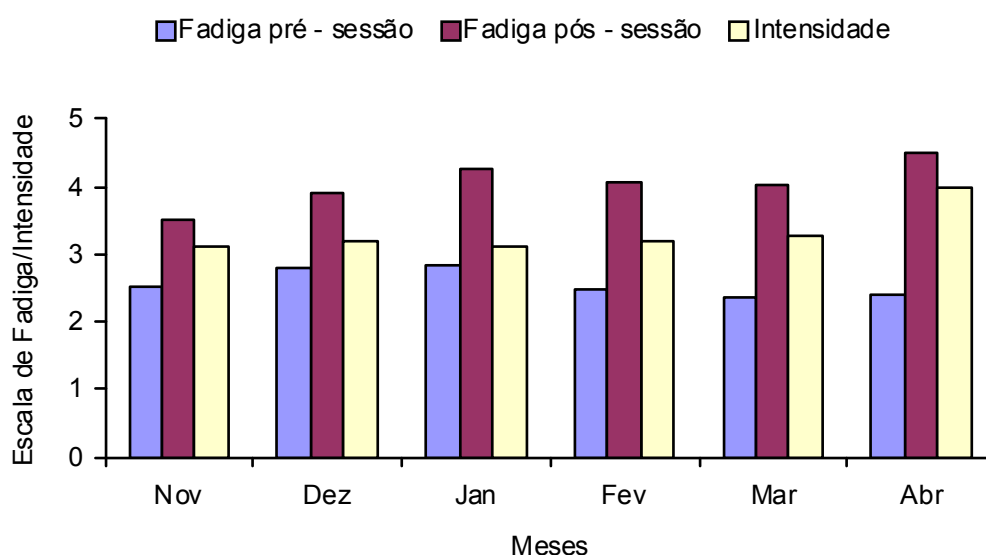


Figura 17. Valores médios mensais da fadiga pré - sessão, fadiga pós - sessão e intensidade da sessão no VSC. O eixo das ordenadas (1 a 10) representa a escala de percepção subjectiva de esforço modificada, enquanto que o eixo das abcissas (Novembro a Abril) representa os meses durante os quais decorreram os registos.

Em termos médios os valores de fadiga pós - sessão e de intensidade das sessões são muito baixos, algo que denuncia a reduzida exigência do contexto. Embora, no mês de Abril tenham sido experimentados valores superiores de intensidades e respectiva fadiga pós - sessão, com a nova equipa técnica, teriam de ser experimentados

pelo menos valores médios acima de 6, respeitando desse modo, o contexto e suas nuances, mas colocando o plantel sob níveis de exigência superiores. Este pode ser um factor explicativo do fraco rendimento desportivo, uma vez que, uma sessão de treino pode ser muito boa do ponto de vista das diferentes dimensões, a intervenção do treinador, condena o efeito da mesma.

- **Planeamento e análise qualitativa e quantitativa das sessões e do microciclo:** Realização de planos de treino com apreciação crítica, que contempla um comentário geral à sessão e onde são reportadas informações sobre atletas (desempenho) (anexo 12) e uma análise geral no final de cada microciclo (anexo 13), que contempla os valores recolhidos da catalogação dos exercícios realizados durante a semana, de acordo com taxonomia de Castelo (2009). Deste modo, a equipa técnica poderá perceber o tempo dispendido em exercícios e tarefas como (corrida, reforço muscular, alongamentos), algo que se constitui como um indicador da qualidade do treino. Por outro, poderá ser perceptível o tipo de tarefas que tem maior sucesso, tendo por base níveis de eficácia. As figuras 18 e 19 resumem a tipologia de exercícios por mês ao longo da época e mediante os tipos de microciclo existentes.

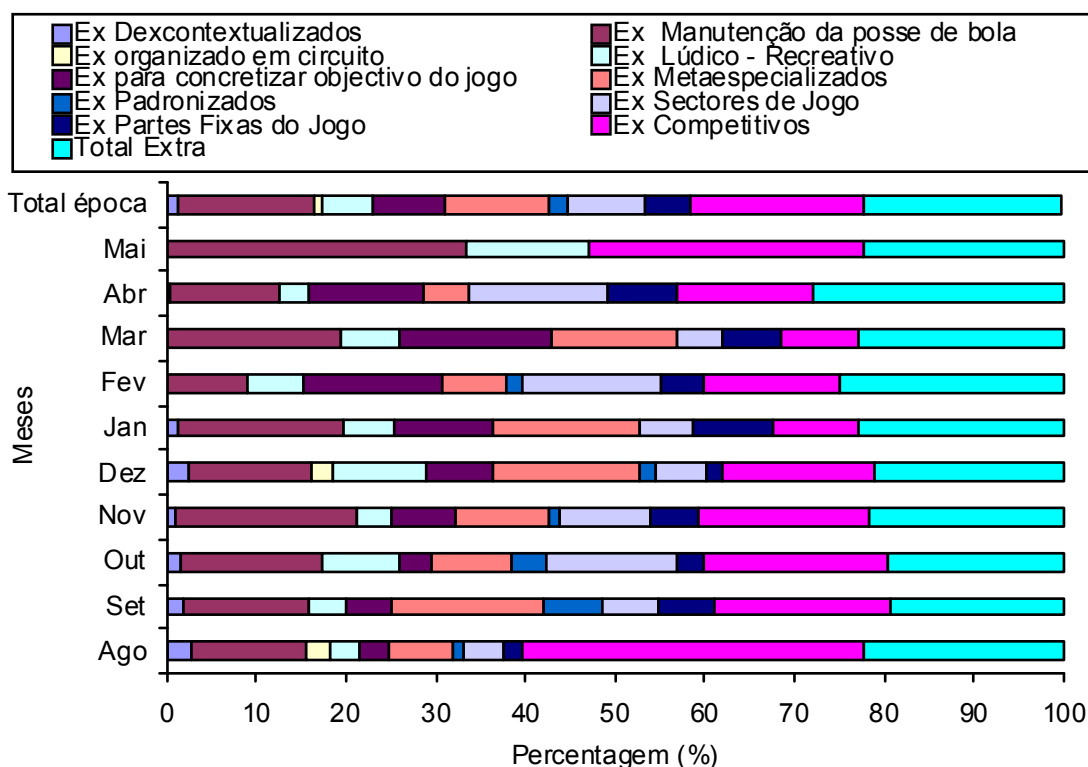


Figura 18. Tipologia de exercícios ao longo da época no VSC. O eixo das ordenadas representa os meses da época, enquanto o eixo das abcissas representa o tipo de exercícios utilizados (Castelo, 2009).

Analisando o tipo de exercícios utilizado ao longo da época, verifica-se que as tarefas do tipo extra, exercícios competitivos e de manutenção da posse de bola ganham predominância comparativamente às restantes, sendo que o trabalho sectorial fica aquém de desejável, nomeadamente de acordo com as lacunas identificadas nas análises de jogo.

O mês de Agosto fica marcado por uma elevada componente de exercícios competitivos (a maior de todos os meses), algo que se justifica por se tratar do mês do período preparatório. Neste mês, as tarefas do tipo padronizado foram as menos utilizadas, algo que se entende pela preponderância dada à equipa técnica na aquisição das dinâmicas da equipa por outros meios. O mês de Setembro registou uma maior utilização de tarefas do tipo competitivo, algo que se justifica por se tratar do mês do terminus do período preparatório e aonde a equipa técnica ainda tentou conferir volumes de jogo ao grupo de trabalho, enquanto que as tarefas organizadas em circuito nunca foram utilizadas. O mês de Outubro seguiu a mesma lógica do mês de Setembro quanto ao tipo de exercícios utilizados. No mês de Novembro as tarefas do tipo extra foram as mais utilizadas, sendo que, as tarefas organizadas em circuito não existiram. Em Dezembro as tarefas do tipo extra voltaram a ser preponderantes na lógica de trabalho da equipa técnica, enquanto as tarefas para as partes fixas do jogo e os exercícios padronizados foram os menos utilizados. Neste mês destaque por ser o mês em que as tarefas lúdico - recreativas foram utilizadas com mais frequência muito devido à paragem de campeonato, onde foram tentadas sessões de treino diferenciadas, com vista o trabalho da dimensão psicológica. No mês de Janeiro as tarefas do tipo extra foram predominantes, contudo os exercícios organizados em circuito e os exercícios padronizados não existiram. No mês de Fevereiro as tarefas do tipo extra foram novamente as mais utilizadas, sendo que, os exercícios organizados em circuito não fizeram parte das sessões de treino. Nos meses de Março e Abril as tarefas do tipo extra foram igualmente as mais usadas e os exercícios organizados em circuito e padronizados não foram utilizados. A menor repartição quanto ao tipo de exercícios no mês de Maio deve-se ao número reduzido de sessões de treino. Uma análise referente a cada microciclo encontra-se presente em anexo 13.

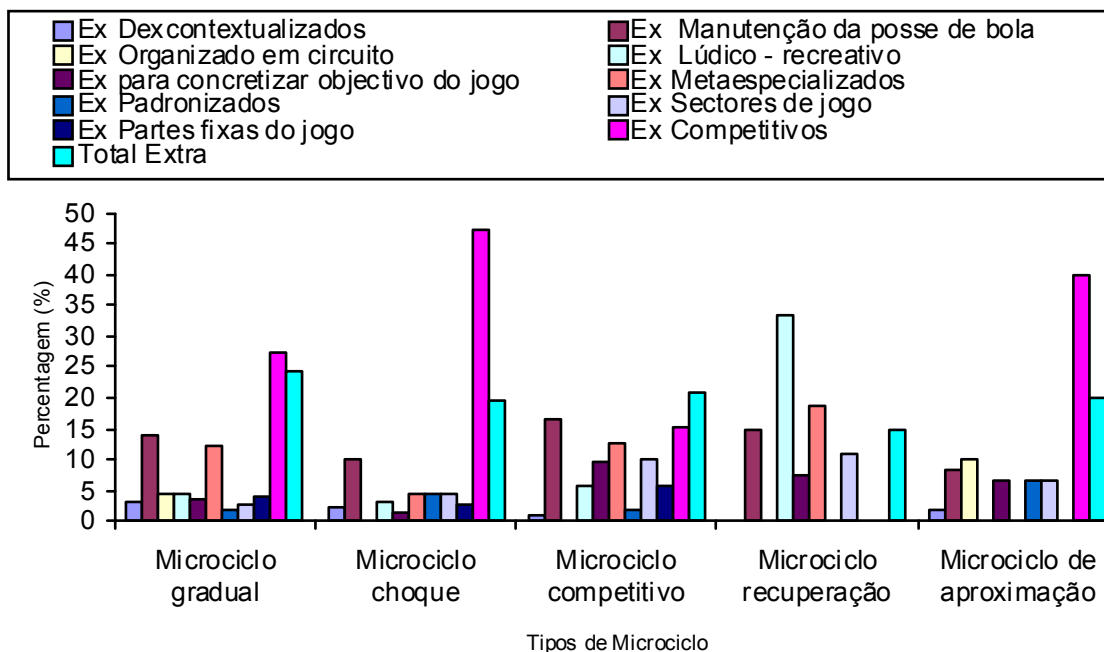


Figura 19. Tipologia de exercícios utilizados tendo por base os diferentes tipos de microciclo utilizados ao longo da época no VSC. O eixo das ordenadas (%) representa o tipo e frequência de exercícios utilizados, enquanto que o eixo das abcissas (gradual, choque, competitivo, recuperação, aproximação) representa os diferentes tipos de microciclos utilizados no decorrer da época no VSC (Castelo, 2009).

Analisando figura 19, percebe-se que os microciclos graduais no VSC verificaram valores superiores de tarefas do tipo extra, comparativamente aos restantes tipos de microciclo, algo que se justifica, pela necessidade de no período preparatório as tarefas de treino necessitarem de ter um maior regime de descontinuidade (alongamentos), mas também pela necessidade de adaptação ao processo de treino por parte do grupo do trabalho, nomeadamente aos métodos de trabalho da equipa técnica, algo que certamente aumentou o tempo dispendido nesse tipo de tarefas. A inclusão de elevada vertente competitiva desde o 1º microciclo da época justifica-se pelo curto período preparatório de que a equipa dispôs para preparar a sua época desportiva. Os microciclos de choque como seria expectável apresentam elevado volume competitivo comparativamente aos restantes. Os microciclos competitivos foram marcados por valores elevados de tarefas para manutenção da posse de bola, algo bem patente em muitas das sessões de treino ao longo da época. Os microciclos de recuperação foram marcados por elevada percentagem de tarefas lúdico - recreativas, enquanto que os microciclos de aproximação foram marcados por elevado volume de tarefas do tipo competitivo.

A síntese e consequente reflexão mensal de acontecimentos relativos a análise do processo de jogo e de treino e outros, foi sendo feita através de relatórios mensais presentes em anexo 14.

3.1.1.4 Elementos potenciadores do processo de treino e de jogo

A equipa técnica do VSC foi promovendo ao longo da época um conjunto de iniciativas de modo a potenciarem tanto o processo de treino como jogo, intervenção sustentada na dimensão psicológica: jantares mensais com todo o grupo de trabalho e seus colaboradores; exercícios que promovem a entreajuda e a solidariedade grupal, nomeadamente nas unidades de treino de 2ª f e 6ª f; afixação de frases no balneário e entrega de folhas de motivação no dia do jogo ou durante a semana (anexo 15); realização de vídeos motivacionais a utilizar em momentos - chave definidos pela equipa técnica (anexos digitais).

3.1.1.5 Quadro de necessidades

Hierarquia de necessidades para que o processo de treino e competitivo seja potenciado: 1ª plantel mais extenso (por volta das 25 unidades) - O facto do plantel ter somente 21 jogadores (com 2 guarda - redes) por questões orçamentais, faz com que haja claras dificuldades ao nível do treino e na construção de exercícios, quando ocorrem lesões. Isto acaba por influenciar negativamente não só o processo de treino, como também acaba por causar problemas ao nível da convocatória. As posições que mais falta faz reforçar são: guarda - redes, defesa - central, defesa - lateral e ponta - de - lança. Deste modo, quando faltam jogadores têm de se recorrer aos juniores do clube; 2ª melhores condições de assistência médica no clube uma vez que, o doutor Figueira assegura quase todo o trabalho da equipa sénior, algo que acaba por ser escasso. Situações há em que é necessário assistência a um jogador no treino e o doutor está no posto médico a recuperar um atleta. Por outro lado, o posto médico tem somente duas marquesas para tratamento algo insuficiente para as necessidades da equipa; 3ª melhoria da iluminação do estádio - o processo de treino acaba por ser direccionado para uma metade do campo, a que melhor iluminação tem. Assim, a outra metade só é utilizada quando estritamente necessário. Este aspecto acaba por ser também negativo em termos de competição, nomeadamente quando a equipa tem necessidade de jogar à noite.

3.1.1.6 Conclusão

Esta secção permitiu efectuar um reconhecimento pormenorizado do contexto de estágio e uma ferramenta útil na determinação de “janelas de oportunidade” na situação de estágio, conduzindo a um melhor cumprimento das tarefas de planeamento, condução e avaliação do processo de treino, sendo igualmente importante naquilo que foi a intervenção do treinador - estagiário nas restantes áreas em que está organizado o estágio. As lacunas do contexto e oportunidades do mesmo, foram levadas em linha de conta no momento de construção e implementação de projectos e na criação de bases sustentadas numa via profissional, nomeadamente através da aplicação dum conjunto de competências adequadas às necessidades regionais. Resumidamente as principais lacunas identificadas no contexto de estágio prendem-se com a pobreza de recursos materiais (ex: nº de campos) e recursos humanos qualificados, bem como a falta dum projecto formativo sólido, algo bem patente a uma esfera regional.

O treinador - estagiário esteve inserido no escalão de juniores do clube, tendo por base a sua orientação em termos metodológicos e esteve ao dispor dos técnicos do clube, para criar linhas orientadoras dos seus processos de treino. O evento realizado correspondente à área 4 do estágio, visou a formação técnica e esteve aberto a todos os interessados. Estas acabam por ser duas soluções interessantes no espectro das lacunas identificadas.

3.2 Investigação e inovação pedagógica

3.2.1 Efeito da idade cronológica na definição de posições específicas no Vieira Sport Clube

3.2.1.1 Introdução

A nível desportivo, a definição de escalões é feita por idade cronológica, criando um ano de selecção compreendido entre 1 de Janeiro a 31 de Dezembro, algo que pode desencadear um efeito de idade relativa, que beneficia atletas nascidos no começo do ano de selecção. Esse efeito, pode desencadear vantagens competitivas e desvirtuar a realidade desportiva, condicionando o processo de selecção realizado ao longo do processo formativo.

Num estudo realizado com quatro categorias de participantes do País Basco, foram encontradas diferenças significativas em todos os grupos analisados, com uma notória existência de mais jogadores nascidos nos 2 primeiros trimestres do ano. Os resultados apontam igualmente para uma maior ocorrência deste facto com o aumentar do nível competitivo (Mujika et al., 2009).

Num outro estudo onde se procurou determinar o efeito da idade relativa nos últimos 6 campeonatos do mundo FIFA de sub-17, no período compreendido entre 1997-2007, foi verificado que 40% dos participantes nasceram no primeiro trimestre do ano, enquanto apenas 16% nasceram nos últimos 3 meses. Uma pequena parte deste efeito parece ser devido à estatura física dos jogadores. Os resultados desta investigação mostram que em termos de alto nível de futebol juvenil, há uma forte tendência de inclusão de jogadores nascidos no início do ano (Williams, 2009).

Por outro lado, num estudo realizado nas 3 principais divisões de futebol da Alemanha, no escalão de sub-17, averiguaram a existência duma correlação significativa entre o efeito da idade relativa e a classificação final obtida. Este estudo evidenciou ainda, que a simples diferença na mediana em 1 mês (inferior) nas datas de nascimento, pode determinar uma classificação final acima (1 lugar) (Augste & Lames, 2011). A investigação revela também mais dois aspectos interessantes: os jogadores de elite encontram-se num estado superior de maturação e diferentes posições de jogadores de futebol, mostram diferenças ao nível antropométrico e morfológico consoante a data de nascimento (Hansen, Klausen, Bangsbo, & Müller, 1999).

Tendo por base um estudo realizado com o objectivo de analisar o efeito da idade cronológica em função do escalão competitivo e das suas posições específicas, com uma amostra de jogadores da Associação de Futebol de Lisboa, foram verificadas diferenças estatisticamente significativas na distribuição da população total, nos escalões de infantis, iniciados e juvenis e nas posições de defesas e médios, revelando uma tendência para os jogadores destes grupos apresentarem datas de nascimento mais próximas do início do ano de selecção (Folgado, Caixinha, Sampaio, & Maçãs, 2006).

Em termos de investigação científica, apesar da já terem sido analisadas algumas das variáveis em estudo, tal como o escalão etário e a posição de jogo a que pertence o atleta, uma das limitações prende-se com a ausência de estudos que foquem o efeito que a idade cronológica mediante os sectores e corredores de jogo a que pertencem os atletas.

Este estudo tem como objectivo geral perceber o efeito da idade cronológica no VSC em termos de escalões etários, dos sectores e corredores de jogo. Os objectivos específicos do estudo passam por perceber o efeito da idade cronológica: em termos de sectores e corredores de jogo tendo por base o escalão etário, em termos de posições específicas e em termos de posições específicas tendo por base o escalão etário. Este estudo tem assim por finalidade, um acréscimo a nível de conhecimento científico sobre a temática em estudo, nomeadamente tendo por base o efeito da idade cronológica tendo

por base as variáveis sector e corredor de jogo nunca antes analisadas, mas também contribuir para um maior conhecimento da realidade VSC, o que pode conduzir a um melhor processo de selecção e adequação a nível posicional.

3.2.1.2 Métodos

3.2.1.2.1 Participantes

Este estudo contou com 122 participantes, jogadores do Vieira Sport Clube, que foram colocados num de seis grupos, em função dos seus respectivos escalões etários na época 2011/2012: benjamins, nascidos nos anos 2002 e 2001 (n=18); infantis, nascidos nos anos 2000 e 1999 (n=19); iniciados, nascidos nos anos 1997 e 1998 (n=21); juvenis, nascidos nos anos 1995 e 1996 (n=22); juniores, nascidos nos anos 1993 e 1994 (n=20); seniores, compostos por jogadores nascidos antes e até 1991 (n=22). Os mesmos jogadores foram também repartidos por um de 3 grupos, em função do sector de jogo, a que corresponde a sua posição: defensivo (n=49), intermédio (n=35) e ofensivo (n=38). Os jogadores foram ainda repartidos por um de 3 grupos, de acordo com o corredor de jogo que ocupam habitualmente: central (n=73), lateral direito (n=25) e lateral esquerdo (n=24). Finalmente, e tendo por base a constituição de grupos de análise, as datas de nascimento dos jogadores foram enquadradas em trimestres, associando dias do ano à respectiva data de nascimento.

3.2.1.2.2 Recolha de dados

O número de jogadores que constituem cada escalão, o sector e o corredor de jogo onde actuam, bem como a respectiva data de nascimento foram recolhidos junto de cada equipa técnica, com uma grelha construída para o efeito (anexo 16), recorrendo nomeadamente ao treinador e director da mesma.

3.2.1.2.3 Análise de dados

3.2.1.2.3.1 Variáveis

O estudo tem inerente a si a variável dependente trimestres de nascimento, sendo que foram definidas 3 variáveis independentes: escalão etário, sector e corredor de jogo ocupados pelos atletas.

As datas de nascimento dos jogadores foram enquadradas em trimestres, associando dias do ano à respectiva data de nascimento: 1º trimestre entre os dias 1 e 91 do ano; 2º trimestre entre os dias 92 e 182 do ano; 3º trimestre entre os dias 183 e 273 do ano e 4º trimestre entre os dias 274 e 365 do ano.

Quanto ao escalão etário, os participantes do estudo estão divididos em 6 grupos: benjamins, infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores.

Neste estudo foram considerados 3 sectores de jogo: defensivo, intermédio e ofensivo. Embora as características do modelo de jogo de cada equipa e os diferentes sistemas tácticos possam determinar diferentes missões tácticas e respectivos posicionamentos a dois jogadores duma mesma posição e/ou sector, neste estudo foi feita a seguinte repartição por sectores: do sector defensivo fazem parte os guarda - redes, defesas - centrais e defesas - laterais; do sector intermédio farão parte todos os médios (médios - defensivos, médios - interiores, médios - ala, médios - ofensivos) e do sector ofensivo farão parte os extremos e avançado - centro/ponta - de - lança. Esta distribuição tem por base as zonas preferencialmente ocupadas pelas respectivas posições específicas. Atendendo ao corredor de jogo a que pertence o jogador, foram considerados 3 corredores de jogo: central, lateral direito e lateral esquerdo. A delimitação destes corredores foi realizada, projectando duas linhas imaginárias longitudinais que unem, as pequenas áreas das balizas. Assim, o corredor central é delimitado pela projecção das linhas laterais das pequenas áreas da baliza, enquanto os corredores laterais são espaços delimitados pela projecção imaginária das linhas laterais da pequena área e, das linhas laterais do terreno de jogo (Castelo, 2009).

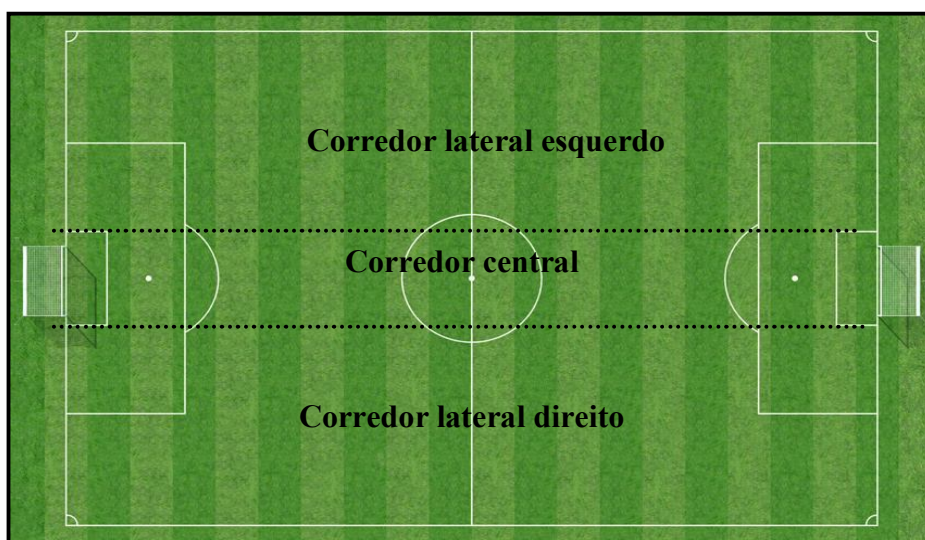


Figura 20. Divisão do terreno de jogo em corredores (Castelo, 2009)

Deste modo, fazem parte do corredor central as posições de guarda - redes, defesa - central, médio - defensivo, médio - centro e avançado - centro/ ponta - de -

lança, enquanto que dos corredores laterais fazem parte os defesas - laterais, médios - ala, médios - interiores e extremos dos respectivos lados, estando a origem desta classificação nas zonas preferenciais de intervenção das referidas posições.

3.2.1.2.3.2 Hipóteses

H1: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas no VSC.

H2: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas do VSC e o escalão etário a que pertencem.

H3: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas do VSC e o sector de jogo a que pertencem.

H4: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas do VSC e o corredor de jogo a que pertencem.

H5: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas do VSC e o sector de jogo a que pertencem, tendo por base o escalão etário.

H6: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas do VSC e o corredor de jogo a que pertencem, tendo por base o escalão etário.

H7: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas do VSC e a posição de jogo a que pertencem.

H8: Existe uma associação significativa entre as datas de nascimento dos atletas do VSC e a posição de jogo a que pertencem, tendo por base o escalão etário.

3.2.1.2.3.3 Procedimentos estatísticos

Após as datas de nascimento de todos os jogadores da amostra estarem agrupadas por trimestre, foi realizado o teste de aderência do qui - quadrado à distribuição das mesmas ao longo do ano de selecção, procurando avaliar a existência de associações significativas. Foi também realizado o mesmo tipo de comparação em cada grupo, efectuando o teste de aderência do qui - quadrado relativamente à distribuição de datas de nascimento dos jogadores em termos dos diferentes escalões etários (benjamins, infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores), bem como dos sectores de jogo (defensivo, intermédio e ofensivo) e corredores de jogo (central, lateral direito e lateral esquerdo) ocupados pelos atletas, procurando igualmente avaliar a existência de associações significativas. Por último, foi utilizado o mesmo tipo de comparação entre sectores e corredores em simultâneo, para averiguar a existência de associações significativas a nível posicional e o mesmo tendo por base os diferentes escalões etários.

O nível de significância estatística foi mantido em 95%. Os procedimentos de análise estatística foram realizados recorrendo ao software IBM® SPSS® Statistics 19.

3.2.1.3 Resultados

Como podemos observar na tabela 1, para a população total em estudo (n=122) existem associações estatisticamente significativas na distribuição das datas de nascimento ao longo dos trimestres do ano ($\chi^2(3)=15.770$, $p=0.001$). Verifica-se também nos resultados que 67.2% dos sujeitos da amostra apresentam datas de nascimento nos dois primeiros trimestres do ano, revelando uma concentração de valores da distribuição mais próxima do início do ano de selecção.

Tabela 7. Distribuição da população por trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste do qui - quadrado

	1º		2º		3º		4º		<i>p</i>
	Trimestre		Trimestre		Trimestre		Trimestre		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
População total	43	35,2	39	32	24	19,7	16	13,1	0,001
Escalão									
Benjamins	7	38,9	6	33,3	2	11,1	3	16,7	0,286
Infantis	7	36,8	6	31,6	3	15,8	3	15,8	0,443
Iniciados	9	42,9	4	19,0	6	28,6	2	9,5	0,165
Juvenis	8	36,4	6	27,3	5	22,7	3	13,6	0,500
Juniores	1	5,0	14	70,0	3	15,0	2	10,0	0,000
Seniores	11	50,0	3	13,6	5	22,7	3	13,6	0,050
Sector de jogo									
Defensivo	19	38,8	12	24,5	10	20,4	8	16,3	0,132
Intermédio	14	40,0	12	34,3	6	17,1	3	8,6	0,029
Ofensivo	10	26,3	15	39,5	8	21,1	5	13,2	0,134
Corredor de jogo									
Central	27	37,0	22	30,1	14	19,2	10	13,7	0,021
Lateral Direito	7	28,0	7	28,0	7	28,0	4	16,0	0,782

Lateral Esquerdo	9	37,5	10	41,7	3	12,5	2	8,3	0,040
------------------	---	------	----	------	---	------	---	-----	-------

Em função do escalão etário, foram encontradas associações significativas na distribuição de nascimentos de jogadores por trimestre para o escalão de juniores ($X^2(3)=22,000$, $p<0,001$), verificando-se que a grande maioria (70%) nasceu no 2º trimestre do ano. Relativamente ao escalão de seniores verificam-se associações marginalmente significativas ($X^2(3)=7,818$, $p=0,050$) em que a tendência é para que as datas de nascimento dos jogadores se situem mais perto do início do ano de selecção (63,6 % nos 2 primeiros trimestres do ano). Para os restantes escalões não foram verificadas associações significativas, apesar de existir predominância de atletas nascidos nos 2 primeiros trimestres do ano em todos eles.

Em função do sector de jogo, foram encontradas associações estatisticamente significativas na distribuição de nascimentos de jogadores por trimestre para o sector intermédio ($X^2(3)=9,000$, $p=0,029$), verificando-se que a grande maioria dos jogadores nasceu nos dois primeiros trimestres (74,3%). Para os restantes sectores não foram verificadas associações significativas, apesar de existir uma tendência para atletas nascidos nos dois primeiros trimestres do ano.

Em função do corredor de jogo, foram encontradas associações significativas na distribuição de nascimentos para o corredor central ($X^2(3)=9,685$, $p=0,021$) e corredor lateral esquerdo ($X^2(3)=8,333$, $p=0,040$), sendo que em ambos se verifica uma predominância de jogadores nascidos nos dois primeiros trimestres do ano, sendo tal facto mais visível no corredor lateral esquerdo. Deste modo, confirmam-se as hipóteses H1, H2, H3 e H4.

Tabela 8. Distribuição por sector de jogo em função do escalão etário e do trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste do qui - quadrado

	1º		2º		3º		4º		<i>p</i>
	Trimestre		Trimestre		Trimestre		Trimestre		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sector									
defensivo									
Benjamins	5	62,5	2	25	1	12,5	0	0	0,197
Infantis	4	66,7	1	16,7	1	16,7	0	0	0,223
Iniciados	3	37,5	1	12,5	2	25	2	25	0,801
Juvenis	3	33,3	2	22,2	2	22,2	2	22,2	0,954

Juniores	1	11,1	5	55,6	1	11,1	2	22,2	0,189
Seniores	3	33,3	1	11,1	3	33,3	2	22,2	0,748

**Sector
intermédio**

Benjamins	2	33,3	3	50	0	0	1	16,7	0,607
Infantis	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25	0,801
Iniciados	3	50	1	16,7	2	33,3	0	0	0,607
Juvenis	5	83,3	0	0	1	16,7	0	0	0,102
Juniores	0	0	4	100	0	0	0	0	a)
Seniores	3	60	1	20	1	20	0	0	0,449

Sector ofensivo

Benjamins	0	0	1	25	1	25	2	50	0,779
Infantis	2	40	2	40	0	0	1	20	0,819
Iniciados	3	42,9	2	28,6	2	28,6	0	0	0,867
Juvenis	0	0	4	57,1	2	28,6	1	14,3	0,368
Juniores	0	0	5	71,4	2	28,6	0	0	0,257
Seniores	5	62,5	1	12,5	1	12,5	1	12,5	0,112

a) Todos os atletas nasceram no mesmo trimestre (2º trimestre)

Tabela 9. Distribuição por corredor de jogo em função do escalão etário e do trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste do qui - quadrado

	1º		2º		3º		4º		p
	Trimestre		Trimestre		Trimestre		Trimestre		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Corredor central									
Benjamins	4	33,3	4	33,3	1	8,3	3	25	0,572
Infantis	6	46,2	4	30,8	2	15,4	1	7,7	0,209
Iniciados	6	54,5	2	18,2	2	18,2	1	9,1	0,147
Juvenis	7	46,7	3	20	3	20	2	13,3	0,269
Juniores	1	9,1	8	72,7	2	18,2	0	0	0,020
Seniores	3	27,3	1	9,1	4	36,4	3	27,3	0,631
Corredor lateral									
direito									
Benjamins	2	66,7	0	0	1	33,3	0	0	0,564

Infantis	0	0	1	33,3	1	33,3	1	33,3	1,000
Iniciados	2	33,3	0	0	3	50	1	16,7	0,607
Juvenis	0	0	1	33,3	1	33,3	1	33,3	1,000
Juniores	0	0	3	60	1	20	1	20	0,449
Seniores	3	60	2	40	0	0	0	0	0,655

Corredor lateral

esquerdo

Benjamins	1	33,3	2	66,7	0	0	0	0	0,564
Infantis	1	33,3	1	33,3	0	0	1	33,3	1,000
Iniciados	1	25	2	50	1	25	0	0	0,779
Juvenis	1	25	2	50	1	25	0	0	0,779
Juniores	0	0	3	75	0	0	1	25	0,317
Seniores	5	83,3	0	0	1	16,7	0	0	0,102

Uma abordagem mais profunda permite-nos perceber que, analisando a distribuição de nascimentos por trimestre, em função do escalão, por sector e por corredor de jogo, somente existem associações estatisticamente significativas ao nível do corredor central no escalão de juniores ($X^2(2)=7,818$, $p=0,020$), embora mais uma vez, exista uma tendência para nas restantes ocorrências existir uma preponderância para atletas nascidos no início do ano. Deste modo, rejeitamos a hipótese H5 e confirma-se a hipótese H6.

Tabela 10. Distribuição por posições em função trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste qui - quadrado

	1º		2º		3º		4º		<i>p</i>
	Trimestre		Trimestre		Trimestre		Trimestre		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sector									
defensivo									
Central	14	41,2	8	23,5	8	23,5	4	11,8	0,112
Lateral direito	2	25	2	25	1	12,5	3	37,5	0,801
Lateral esquerdo	3	42,9	2	28,6	1	14,3	1	14,3	0,666
Sector									
intermédio									

Central	8	50	5	31,3	2	12,5	1	6,3	0,058
Lateral direito	4	40	3	30	2	20	1	10	0,572
Lateral esquerdo	2	22,2	4	44,4	2	22,2	1	11,1	0,550
Sector Ofensivo									
Central	5	21,7	9	39,1	4	17,4	5	21,7	0,464
Lateral direito	1	14,3	2	28,6	4	57,1	0	0	0,368
Lateral esquerdo	4	50	4	50	0	0	0	0	1,000

Tabela 11. Distribuição por posições, em função do escalão etário, por trimestre de nascimento e resultados da aplicação do teste qui - quadrado

Benjamins		1º		2º		3º		4º		p
		Trimestre		Trimestre		Trimestre		Trimestre		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
	Sector defensivo									
	Central	3	60	2	40	0	0	0	0	0,665
	Lateral direito	1	50	0	0	1	50	0	0	1,000
	Lateral esquerdo	1	100	0	0	0	0	0	0	a)
	Sector intermédio									
	Central	1	33,3	1	33,3	0	0	1	33,3	1,000
	Lateral direito	1	100	0	0	0	0	0	0	a)
Lateral esquerdo	0	0	2	100	0	0	0	0	a)	
Sector ofensivo										
Central	0	0	1	25	1	25	2	50	0,779	
Lateral direito	0	0	0	0	0	0	0	0	b)	
Lateral esquerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	b)	

esquerdo										
Infantis	Sector defensivo									
	Central	4	66,7	1	16,7	1	16,7	0	0	0,223
	Lateral direito	0	0	0	0	0	0	0	0	b)
	Lateral esquerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	b)
	Sector intermédio									
	Central	0	0	1	50	1	50	0	0	1,000
	Lateral direito	0	0	1	33,3	1	33,3	1	33,3	1,000
	Lateral esquerdo	1	33,3	1	33,3	0	0	1	33,3	1,000
	Sector ofensivo									
	Central	2	40	2	40	0	0	1	20	0,819
Iniciados	Lateral direito	0	0	0	0	0	0	0	0	b)
	Lateral esquerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	b)
	Sector defensivo									
	Central	3	50	0	0	2	33,3	1	16,7	0,607
	Lateral direito	0	0	0	0	0	0	1	100	a)
	Lateral esquerdo	0	0	1	100	0	0	0	0	a)
	Sector intermédio									
	Central	1	50	1	50	0	0	0	0	1,00

Juvenis										0
	Lateral direito	2	66,7	0	0	1	33,3	0	0	0,56
										4
	Lateral esquerdo	0	0	0	0	1	100	0	0	a)
	Sector ofensivo									
	Central	2	66,7	1	33,3	0	0	0	0	0,56
										4
	Lateral direito	0	0	0	0	2	100	0	0	a)
	Lateral esquerdo	1	50	1	50	0	0	0	0	1,00
										0
	Sector defensivo									
	Central	2	33,3	2	33,3	1	16,7	1	16,7	0,88
										1
	Lateral direito	0	0	0	0	0	0	1	100	a)
	Lateral esquerdo	1	50	0	0	1	50	0	0	1,00
										0
	Sector intermédio									
	Central	5	83,3	0	0	1	16,7	0	0	0,10
										2
	Lateral direito	0	0	0	0	0	0	0	0	b)
	Lateral esquerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	b)
	Sector ofensivo									
	Central	0	0	1	33,3	1	33,3	1	33,3	1,00
										0
	Lateral direito	0	0	1	50	1	50	0	0	1,00
										0
	Lateral esquerdo	0	0	2	100	0	0	0	0	a)

Juniors	Sector									
	defensivo									
	Central	1	20	3	60	1	20	0	0	0,44 9
	Lateral direito	0	0	1	50	0	0	1	50	1,00 0
	Lateral esquerdo	0	0	1	50	0	0	1	50	1,00 0
	Sector									
	intermédio									
	Central	0	0	2	100	0	0	0	0	a)
	Lateral direito	0	0	1	100	0	0	0	0	a)
	Lateral esquerdo	0	0	1	100	0	0	0	0	a)
	Sector									
	Ofensivo									
Seniores	Central	0	0	3	75	1	25	0	0	0,31 7
	Lateral direito	0	0	1	50	1	50	0	0	1,00 0
	Lateral esquerdo	0	0	1	100	0	0	0	0	a)
	Sector									
	defensivo									
	Central	1	16,7	0	0	3	50	2	33,3	0,60 7
	Lateral direito	1	50	1	50	0	0	0	0	1,00 0
	Lateral esquerdo	1	100	0	0	0	0	0	0	a)
	Sector									
	intermédio									
	Central	1	100	0	0	0	0	0	0	a)

Lateral direito	1	50	1	50	0	0	0	0	1,00 0
Lateral esquerdo	1	50	0	0	1	50	0	0	1,00 0
Sector ofensivo									
Central	1	25	1	25	1	25	1	25	1,00 0
Lateral direito	1	100	0	0	0	0	0	0	a)
Lateral esquerdo	3	100	0	0	0	0	0	0	a)

a) Todos os atletas nasceram no mesmo trimestre

b) Ausência de atletas, nomeadamente devido aos sistema tático utilizado pela equipa

Uma análise por posição específica permite verificar que não existem associações independentemente do escalão. Deste modo, rejeitamos a hipótese H7 e H8.

3.2.1.4 Discussão

Os resultados obtidos revelam que no Vieira Sport Clube existe efeito da idade cronológica, nos escalões de juniores e seniores, onde existem associações estatisticamente significativas quanto à distribuição das datas de nascimento, revelando uma tendência para uma maior predominância de atletas nascidos no início do ano. Os resultados obtidos não estão de acordo com o verificado num estudo acerca do efeito da idade cronológica (Folgado, Caixinha, Sampaio, & Maças, 2006), onde foram encontradas diferenças significativas no escalão de infantis, iniciados e juvenis. No entanto, esta discrepância verificada pode ser justificada pela ausência dum processo de selecção criterioso (período de captação) no Vieira Sport Clube, sendo que praticamente todos os atletas que desejem praticar a modalidade conseguem fazê-lo. Essa ausência de selecção, faz com que exista também uma ausência de critérios para tal processo. Ainda relativamente a este aspecto, importa salientar que o facto de terem sido encontradas associações significativas nos escalões superiores do futebol do VSC, pode evidenciar que à medida que se sobe ao nível do escalão etário, mais pronunciado é o efeito da idade cronológica e das consequências directamente ligadas a esse efeito.

Em função do sector de jogo, foram encontradas associações estatisticamente significativas ao nível do sector intermédio, revelando uma tendência para os jogadores deste sector apresentarem datas de nascimento próximos do início do ano de selecção, algo que pode ser justificado, por este ser um sector essencial em todas as circunstâncias e incidências de jogo de futebol e os atletas pertencentes a este sector terem de patentear uma maturidade táctica e inteligência de jogo acima da média, algo que pode ser influenciado por processos formativos favorecidos pela superior idade cronológica, associada por exemplo a acréscimos intelectuais. Contudo, só uma análise maturacional e da performance técnico - táctica, poderia ser mais elucidativa relativamente a este aspecto. Acresce ainda, que a maturidade intelectual nada tem a ver com a maturidade do jogador enquanto atleta.

Em termos de corredor de jogo, foram encontradas associações estatisticamente significativas para o corredor central e corredor lateral esquerdo, revelando uma tendência para os jogadores destes 2 corredores apresentarem datas de nascimento próximos do início do ano de selecção. Os atletas pertencentes ao corredor central, apresentam geralmente maior porte atlético, algo que pode ser justificado por uma superior idade cronológica e consequente efeito da idade relativa, nomeadamente ao nível dos escalões de formação.

Uma análise posicional não permitiu detectar associações estatisticamente significativas, algo que contraria os resultados obtidos num estudo acerca do efeito da idade cronológica (Folgado, Caixinha, Sampaio, & Maças, 2006), onde foram encontradas diferenças significativas para as posições de defesa e médio, um aspecto que pode também ele ser justificado pela ausência dum processo de selecção ao nível da formação, sendo que a escassez de recursos humanos poderá estar na base dum condicionamento de escolhas posicionais.

3.2.1.5 Conclusões

Os resultados obtidos neste estudo afastam-se das tendências obtidas em estudos realizados sobre a temática, não denotando a presença de associações estatisticamente significativas em todos os aspectos analisados. A particularidade do contexto analisado acaba por justificar algumas diferenças em relação ao que existem na literatura da temática.

Este estudo fornece conhecimento sobre o efeito da idade cronológica em termos de diferentes escalões etários, sectores de jogo, corredores de jogo e posições específicas no futebol, denotando assim abordagem abrangente. Constitui-se como uma

mais - valia informacional, tendo por base o contexto de estágio, permitindo uma melhor caracterização do mesmo para futuras intervenções.

Para futuros estudos, sugerimos uma abordagem às diferenças de distribuição de nascimentos de jogadores, associada à recolha de dados antropométricos, que permitam conclusões mais fiáveis acerca das diferenças maturacionais e da sua relação com o efeito de idade cronológica.

3.3 Relação com a comunidade

3.3.1 Perfil psicológico de prestação nos seniores do VSC mediante a experiência competitiva, sector e corredor de jogo e posição específica

3.3.1.1 Introdução

O conhecimento do perfil psicológico de prestação reveste-se de enorme importância, pois realça as principais características psicológicas dos atletas que são alvo de estudo e, quanto maior for o conhecimento que os atletas detiverem de si mesmos, melhor poderão ser as suas performances (Loehr, 1986). O modelo de Loehr (1986) tem como base a aplicação do instrumento PPP (perfil psicológico de prestação) que contempla o estudo de 7 skills psicológicos: autoconfiança, negativismo, atenção, visualização, motivação, positivismo e a atitude competitiva. Segundo o mesmo autor, estas competências são adquiridas e não inatas, sendo necessário trabalho para o seu desenvolvimento. Ainda ligado a este aspecto o autor reforça a ideia que o atleta consegue uma melhor preparação psicológica se tiver consciências das suas qualidades e defeitos.

Apesar do crescente reconhecimento da importância da integração da preparação psicológica no quotidiano dos desportistas, alguns trabalhos realizados nos últimos anos evidenciam que, de uma forma geral, os atletas realizam preparação psicológica para a competição de forma não sistemática (Carvalho & Vasconcelos - Raposo, 1998; Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2005).

A motivação é a variável com os índices habitualmente mais elevados revelando-se, como tal, um dos aspectos fundamentais no rendimento desportivo (Carvalho & Vasconcelos - Raposo, 1998). Por outro lado, o controlo do negativismo é, de uma forma geral, o skill psicológico menos desenvolvido (Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2005), sendo unânime a opinião de que é cada vez mais importante uma intervenção psicológica ao nível do controlo dos pensamentos negativos. Outra das evidências no campo da investigação, realizada no âmbito da psicologia do desporto, é a de que atletas de diferentes níveis competitivos utilizam os skills psicológicos de forma

diferenciada, constatando-se que, de uma forma geral, os de níveis mais altos revelam índices superiores (Carvalho & Vasconcelos - Raposo, 1998; Golby & Sheard, 2004; Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2005). Tendo em conta a experiência competitiva, a investigação indicia que os anos de prática competitiva favorecem, embora nem sempre de forma significativa, o desenvolvimento das habilidades psicológicas (Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2005).

Num estudo relativo ao PPP de jogadores profissionais de futebol do Brasil foram enaltecidas evidências de que existe a necessidade de diferenciar os atletas no treino, de acordo com o sector de jogo que ocupam, para que se possa fazer um trabalho de preparação psicológica que tenha por base as tarefas inerentes a cada posição de jogo (Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2007). Relativamente a este aspecto, surgem como evidentes as diferenças significativas existentes nos skills psicológicos, entre jogadores de diferentes posições, concretamente no controlo do negativismo (Carvalho & Vasconcelos - Raposo, 1998) e na atenção (Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2005). Foi ainda constatado que os guarda-redes apresentam, na maior parte das variáveis do PPP, índices superiores comparativamente aos futebolistas dos restantes sectores.

Em termos de investigação científica, apesar de já existirem dados relativos à algumas das variáveis analisadas neste estudo, nunca antes foi discriminada a variável corredor de jogo, que se pode constituir como mais - valia informacional, uma vez que, a discriminação de aspectos psicológicos somente quanto ao sector de jogo, não discrimina a posição específica do atleta. Este conhecimento pode determinar práticas diferenciadas em treino e competição, bem como fora destes dois contextos.

O objectivo do estudo é caracterizar o perfil psicológico de prestação (PPP) dos atletas do escalão de seniores do Vieira Sport Clube, bem como compará-lo em função dos anos de experiência, sector e corredor de jogo e posição ocupada pelo atleta no sistema táctico da equipa. Este tipo de informação poderá ser vantajosa para uma melhor gestão por parte da equipa técnica da dimensão psicológica no grupo, derivando disso uma possível alteração ao nível dos processos de treino e jogo e acompanhamento dos atletas.

3.3.1.2 Métodos

3.3.1.2.1 Participantes

Este estudo contou com 26 participantes, jogadores seniores do Vieira Sport Clube, com idades compreendidas entre 18 e 36 anos ($23,96 \pm 4,18$) e o tempo de experiência compreendido oscila entre 6 e 25 anos ($12,23 \pm 4,83$), que foram colocados

num de 4 grupos: experiência competitiva, sector e corredor de jogo e posição de jogo. Em função da experiência competitiva os participantes foram divididos em 4 grupos: 6-10 anos (n=12), 11-15 anos (n=7), 16-20 anos (n=5) e 21-25 (n=2). No que concerne ao sector de jogo, os participantes foram divididos em: sector defensivo (n=10), sector intermédio (n=7) e sector ofensivo (n=9). Relativamente ao corredor de jogo os participantes foram divididos em: corredor central (n=13), corredor direito (n=6) e corredor esquerdo (n=7). Já quanto à posição de jogo os atletas foram divididos em: guarda - redes (n=2), defesa - lateral direito (n=2), defesa - central lado direito (n=2), defesa - central lado esquerdo (n=2), defesa - lateral esquerdo (n=2), médio - defensivo (n=2), extremo - direito (n=3), médio - interior direito (n=3), ponta - de - lança (n=4), médio - interior esquerdo (n=2) e extremo - esquerdo (n=2).

3.3.1.2.2 Recolha de dados

Os questionários aplicados (anexo 18) foram entregues aos atletas numa das últimas sessões da época, tendo por base o seu preenchimento em casa para posterior entrega. Os atletas que nessa fase da época já tinham abandonado o plantel foram contactados via e-mail, tendo efectuado o preenchimento dos questionários em formato electrónico, tendo-me enviado posteriormente. Aos jogadores foi dada a garantia de anonimato e confidencialidade relativamente a todos os dados e foi efectuado o respectivo esclarecimento de dúvidas existentes.

3.3.1.2.3 Instrumento

Na realização do presente estudo foi utilizado o questionário perfil psicológico de prestação desenvolvido por Loher (1986), tendo sido posteriormente validado/traduzido para português por Vasconcelos - Raposo (1993). O PPP é constituído por 42 questões que englobam e avaliam os seguintes skills psicológicos: auto-confiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Cada uma das questões do questionário poderá ser respondida segundo uma resposta fechada numa escala tipo Linkert que varia entre 5 (quase sempre) e 1 (quase nunca). As variáveis são obtidas a partir do somatório das seguintes questões: auto - confiança: itens 1, 8, 15, 22, 29, 36; pensamento negativos: itens 2, 9, 16, 23, 30, 37; atenção: itens 3, 10, 17, 24, 31, 38; visualização: itens 4, 11, 18, 25, 32, 39; motivação: itens 5, 12, 19, 26, 33, 40; pensamentos positivos: itens 6, 13, 20, 27, 34, 41; atitude competitiva: itens 7, 14, 21, 28, 35, 42. No que diz respeito à quantificação dos respectivos itens, há uma sequência de itens invertidos que são respectivamente: 1, 2, 3,

9, 10, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38. Todos os valores atribuídos pelos jogadores a estes itens são invertidos, ou seja, 1 -> 5, 2 -> 4, 3 = 3, 4 -> 2, 5 -> 1. O valor máximo que se pode obter pela soma dos itens de cada uma das variáveis é 30.

Loher (1986) e posteriormente Raposo (1993), subdividiu ainda os valores possíveis de obter em vários níveis, atribuindo-lhes significados: 26-30 (excelentes skills psicológicos, representativos duma preparação sistemática), 20 -25 (atletas que se preparam mentalmente para as competições, no entanto não o fazem de forma sistemática) e ≤ 19 (Representativo duma preparação mental muito fraca ou inexistente).

3.3.1.2.4 Análise de dados

3.3.1.2.4.1 Variáveis

O estudo tem inerente a si as variáveis dependentes, que são os 7 skills psicológicos avaliados pelo questionário de perfil psicológico de prestação: auto-confiança, negativismo, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Foram ainda definidas 4 variáveis independentes: experiência competitiva, corredor e sector de jogo ocupados pelos atletas e posição de jogo.

Quanto à experiência competitiva na modalidade, os atletas foram divididos por 1 de 4 grupos possíveis: 6-10, 11-15, 16-20 e 21-25 anos de experiência.

Neste estudo foram considerados 3 sectores de jogo: defensivo, intermédio e ofensivo, tendo por base o sistema táctico mais utilizado pela equipa (4:3:3). Deste modo, do sector defensivo fazem parte os guarda - redes, defesas - centrais e defesas - laterais; do sector intermédio fazem parte todos os médios (médios - defensivos, médios - interiores) e do sector ofensivo farão parte os extremos e ponta - de - lança. Esta distribuição tem por base as zonas preferencialmente ocupadas pelas respectivas posições específicas.

Atendendo ao corredor de jogo a que pertence o jogador, serão considerados 3 corredores de jogo: central, lateral direito e lateral esquerdo. A delimitação destes corredores será realizada, projectando duas linhas imaginárias longitudinais que unem, as pequenas áreas das balizas. Assim, o corredor central é delimitado pela projecção das linhas laterais das pequenas áreas da baliza, enquanto os corredores laterais são espaços delimitados pela projecção imaginária das linhas laterais da pequena área e, das linhas laterais do terreno de jogo (Castelo, 2009).

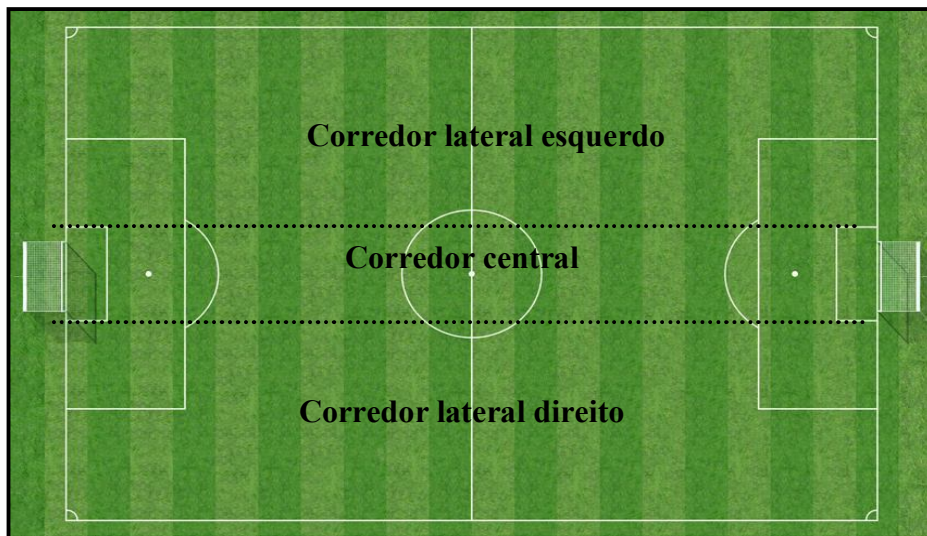


Figura 21. Divisão do terreno de jogo em corredores (Castelo, 2009)

Deste modo, fazem parte do corredor central as posições de guarda - redes, defesa - central, médio - defensivo, médio - centro e ponta - de - lança, enquanto que dos corredores laterais fazem parte os defesas - laterais, médios - interiores e extremos dos respectivos lados, estando a origem desta classificação nas zonas preferenciais de intervenção das referidas posições.

A posição de jogo de cada atleta foi classificada tendo por base o número de utilizações de cada atleta dentro do sistema táctico principal da equipa (1:4:3:3). Assim, um atleta que actue em várias posições foi classificado naquela em que mais vezes foi utilizado: guarda - redes, defesa - lateral direito, defesa - central lado direito, defesa - central lado esquerdo, defesa - lateral esquerdo, médio - defensivo, extremo direito, médio - interior direito, ponta - de - lança, médio - interior esquerdo e extremo esquerdo.

3.3.1.2.4.2 Hipóteses

H1: A experiência competitiva no VSC (seniores) influencia significativamente o perfil psicológico de prestação.

H2: O sector de jogo a que pertencem os atletas do VSC (seniores) influencia significativamente o perfil psicológico de prestação.

H3: O corredor de jogo a que pertencem os atletas do VSC (seniores) influencia significativamente o perfil psicológico de prestação.

H4: A posição de jogo no VSC (seniores) influencia significativamente o perfil psicológico de prestação.

3.3.1.2.4.3 Procedimentos estatísticos

Quando foram comparados mais do que 2 grupos, foi utilizada ANOVA *one - way*. Este teste permite verificar qual o efeito de uma variável independente de natureza qualitativa numa variável dependente de natureza quantitativa. No caso do presente estudo, utilizou-se para estudar as diferenças entre as médias obtidas pelos diferentes grupos: anos de experiência (6-10, 11-15, 16-20 e 21-25), sector de jogo (defensivo, intermédio e ofensivo), corredor de jogo (central, lateral direito e lateral esquerdo) e posição de jogo (guarda - redes, defesa - lateral direito, defesa - central lado direito, defesa - central lado esquerdo, defesa - lateral esquerdo, médio - defensivo, extremo direito, médio - interior direito, ponta - de - lança, médio - interior esquerdo e extremo esquerdo) nas variáveis PPP. O teste *post - hoc Scheffé* permitiu determinar entre que sub - grupos, se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Igualmente procedeu-se à análise de associação linear das variáveis PPP, através da utilização do coeficiente de correlação linear de *Pearson*. Em toda a análise de dados estabeleceu-se um nível de significância de 5%, tendo sido utilizado o software IBM® SPSS® Statistics 19 para o tratamento estatístico.

3.3.1.3 Resultados

Análise correlacional

Tabela 12. Correlações entre skills psicológicos

	Auto - confian ça	Negativis mo	Atençã o	Visualizaç ão	Motivaç ão	Positivis mo	Atitude competiti va
Auto - confiança		0,761*	0,621*	0,440	0,635*	0,639*	0,624*
Negativis mo			0,658*	0,254	0,723*	0,812*	0,698*
Atenção				0,576*	0,708*	0,728*	0,751*
Visualizaç ão					0,607*	0,530*	0,496*
Motivação						0,815*	0,808*
Positivism o							0,730*

Atitude competitiva							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

* $p < 0,01$

Como se pode verificar na tabela 4, existe uma correlação forte entre quase todas as variáveis do perfil psicológico de prestação, destacando-se as fortes correlações entre: negativismo/positivismo, motivação/positivismo e motivação/atitude competitiva. A correlação mais fraca verifica-se entre negativismo/visualização. Desta forma, todas as análises efectuadas ao perfil psicológico de prestação, serão realizadas sob uma perspectiva multidimensional, considerando as diversas inter-relações existentes.

Comparação por experiência competitiva

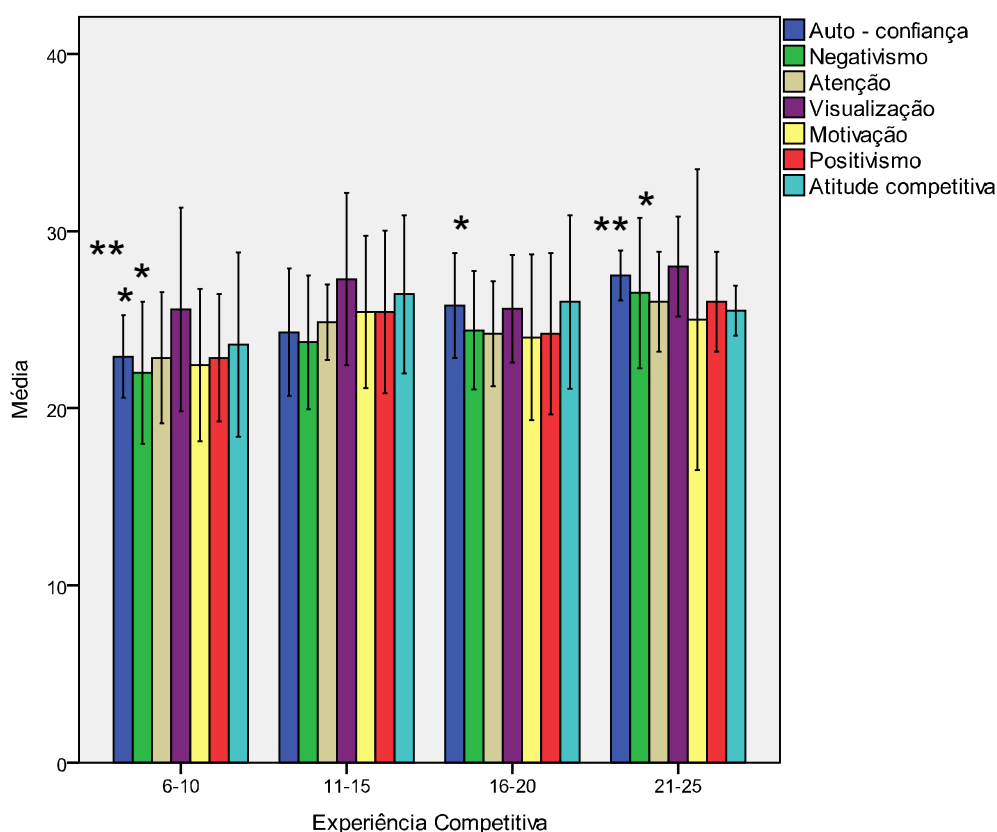


Figura 22. Comparação de skills psicológicos de acordo com experiência competitiva

Da comparação efectuada entre os vários grupos estabelecidos, foram encontradas diferenças significativas para a auto - confiança ($F(3,22)=9,139$, $p < 0,001$), negativismo ($F(3,22)=4,338$, $p=0,015$), atenção ($F(3,22)=3,888$, $p=0,023$) e positivismo

($F(3,22)=3,154$, $p=0,045$). Após realização do teste de Scheffé foram encontradas diferenças significativas para o skill psicológico auto - confiança entre o grupo de atletas com experiência competitiva 6-10 anos e 16-20 anos ($p=0,009$) e entre 6-10 anos e 21-25 anos ($p=0,004$). Foram igualmente encontradas diferenças estatisticamente significativas no skill psicológico negativismo entre os grupos 6-10 e 21-25 anos ($p=0,046$). Deste modo, confirma-se a hipótese H1.

Os atletas com experiência competitiva 21-25 anos apresentaram os valores médios mais elevados em 5 variáveis do PPP: auto - confiança ($27,50 \pm 0,707$), negativismo ($26,50 \pm 2,121$), atenção ($26,00 \pm 1,414$), visualização ($28,00 \pm 1,414$) e positivismo ($26,00 \pm 1,414$). Os atletas pertencentes ao grupo 11-15 anos de experiência obtiveram os valores médios mais elevados para o skill psicológico motivação ($25,43 \pm 2,149$) e atitude competitiva ($26,43 \pm 2,225$). Os atletas com experiência competitiva entre os 6 e 10 anos, revelaram os valores médios mais baixos para todas as variáveis do perfil psicológico: auto - confiança ($22,92 \pm 1,165$), negativismo ($22,00 \pm 2,000$), atenção ($22,83 \pm 1,850$), visualização ($25,58 \pm 2,875$), motivação ($22,42 \pm 2,151$), positivismo ($22,83 \pm 1,801$) e atitude competitiva ($23,58 \pm 2,610$).

Comparação por sector de jogo

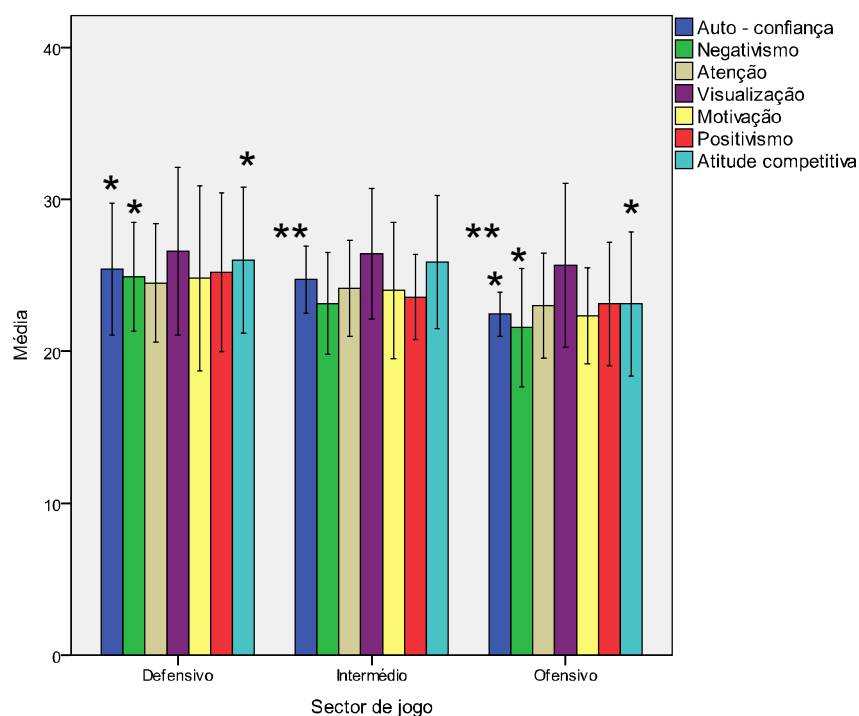


Figura 23. Comparação de skills psicológicos de acordo com o sector de jogo ocupado pelos atletas

Da comparação efectuada entre os vários grupos estabelecidos, foram encontradas diferenças significativas para a auto - confiança ($F(2,23)=9,359$, $p=0,001$), negativismo ($F(2,23)= 8,043$, $p=0,002$) e atitude competitiva ($F(2,23)= 4,318$, $p=0,026$). Após realização do teste de Scheffé foram encontradas diferenças significativas para o skill psicológico auto - confiança entre o sector defensivo e ofensivo ($p=0,001$) e entre o sector intermédio e sector ofensivo ($p=0,026$). No skill psicológico negativismo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sector defensivo e ofensivo ($p=0,002$). Quanto à variável atitude competitiva, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o sector defensivo e ofensivo ($p=0,043$). Deste modo, confirma-se a hipótese H2.

Em todos os skill psicológicos os valores médios mais elevados foram registados em atletas pertencentes ao sector defensivo: auto - confiança ($25,40 \pm 2,171$), negativismo ($24,90 \pm 1,792$), atenção ($24,50 \pm 1,958$), visualização ($26,60 \pm 2,757$), motivação ($24,80 \pm 3,048$), positivismo ($25,20 \pm 2,616$) e atitude competitiva ($26,00 \pm 2,404$). Em todos os skills psicológicos os valores médios mais reduzidos foram registados em atletas pertencentes ao sector ofensivo: auto - confiança ($22,44 \pm 0,726$), negativismo ($21,56 \pm 1,944$), atenção ($23,00 \pm 1,732$), visualização ($25,67 \pm 2,693$), motivação ($22,33 \pm 1,581$), positivismo ($23,11 \pm 2,028$) e atitude competitiva ($23,11 \pm 2,369$).

Comparação por corredor de jogo

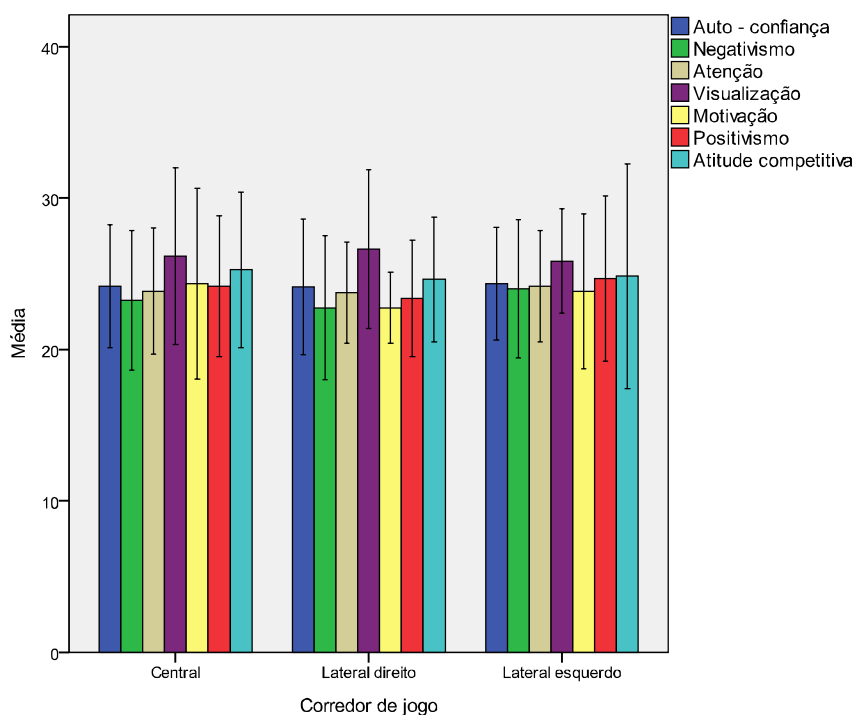


Figura 24. Comparação de skills psicológicos de acordo com o corredor de jogo ocupado pelos atletas

Da comparação efectuada entre os vários grupos estabelecidos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhum skill psicológico tendo por base os corredores de jogo. Deste modo, rejeitamos a hipótese H3.

Os atletas pertencentes ao corredor lateral esquerdo obtiveram os valores médios mais elevados nos seguintes skills psicológicos: auto - confiança ($24,33 \pm 1,862$), negativismo ($24,00 \pm 2,280$), atenção ($24,17 \pm 1,835$), positivismo ($24,67 \pm 2,733$). Os skills psicológicos motivação ($24,33 \pm 3,143$) e atitude competitiva ($25,25 \pm 2,563$), obtiveram valores médios mais elevados em atletas cuja posição dentro do sistema táctico se localiza no corredor central. Já a visualização teve valores médios superiores em atletas pertencentes ao corredor lateral direito ($26,63 \pm 2,615$). Se retirarmos o skill psicológico visualização, os atletas pertencentes ao corredor lateral direito obtiveram os valores médios mais baixos para os outros 6 skills psicológicos: auto - confiança ($24,13 \pm 2,232$), negativismo ($22,75 \pm 2,375$), atenção ($23,75 \pm 1,669$), motivação ($22,75 \pm 1,165$), positivismo ($23,37 \pm 1,923$) e atitude competitiva ($24,63 \pm 2,066$).

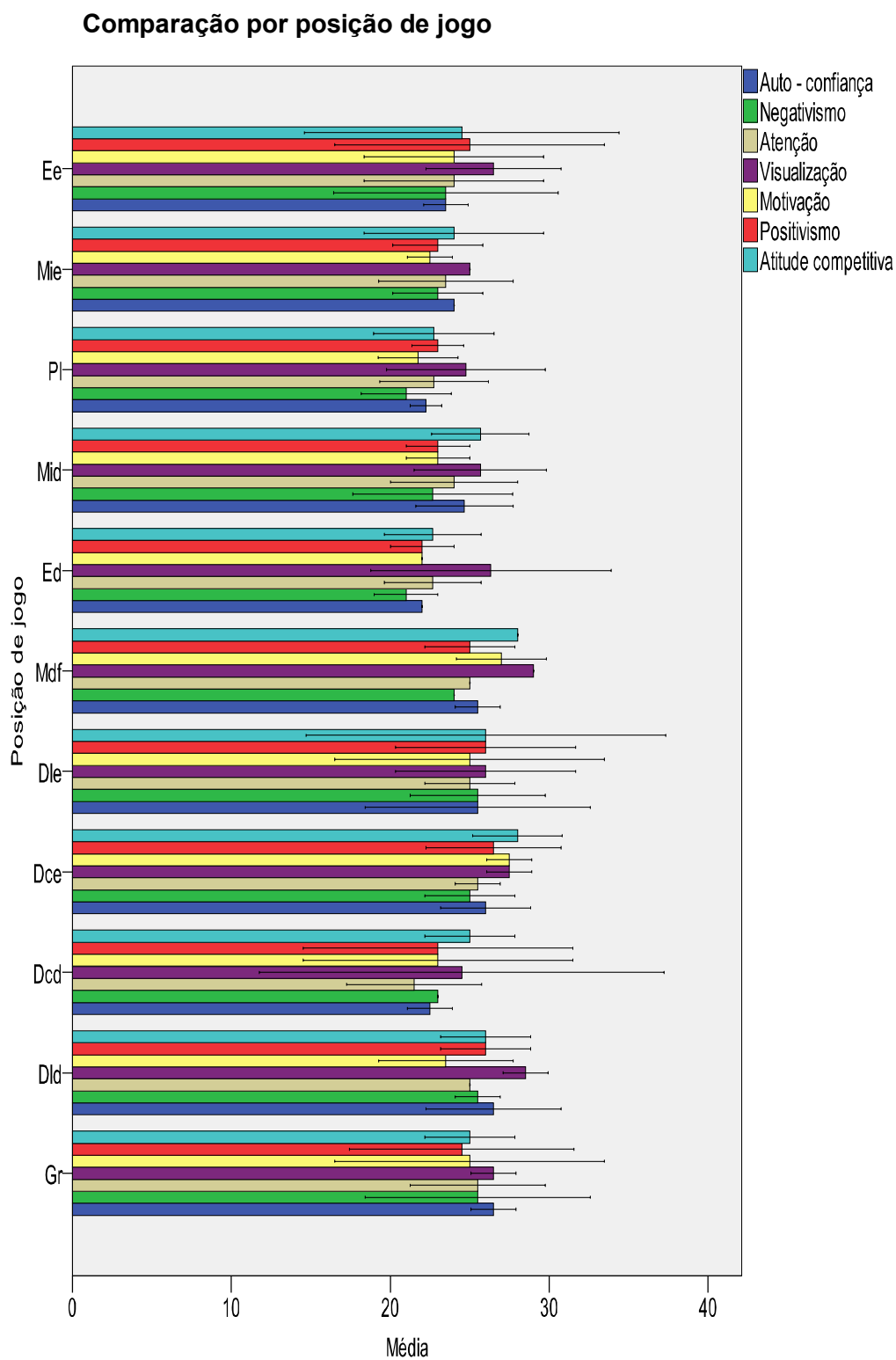


Figura 25. Comparação de skills psicológicas de acordo com a posição de jogo ocupada pelos atletas

Da comparação efectuada por posições, foram encontradas diferenças significativas para a auto - confiança ($F(10,15)=4,067, p=0,007$). Contudo, após realização do teste de Scheffé não foram encontradas diferenças significativas para o skill psicológico auto - confiança. Deste modo, rejeitamos a hipótese H4.

Para o skill psicológico auto - confiança o valor médio mais elevado corresponde à posição de guarda - redes ($26,50 \pm 0,707$) e o mais baixo à posição de extremo - direito ($22,00 \pm 0,000$). Quanto à variável negativismo o valor médio mais elevado corresponde à posição de defesa - lateral direito ($25,50 \pm 0,707$) e o valor médio mais baixo à posição de extremo - direito ($21,00 \pm 1,000$). Relativamente ao skill psicológico atenção, o valor médio mais elevado foi registado na posição de defesa - central do lado esquerdo ($25,50 \pm 0,707$), enquanto o valor médio mais baixo pertence aos defesas - centrais do lado direito ($21,50 \pm 2,121$). Se atendermos ao skill psicológico visualização verificamos a existência de valores médios mais elevados na posição de médio - defensivo ($29,00 \pm 0,000$), enquanto que os defesas - centrais do lado direito são os que apresentam os valores médios mais baixos ($24,50 \pm 6,364$). No que respeita ao skill psicológico motivação, os defesas - centrais do lado esquerdo ($27,50 \pm 0,707$) apresentam o valor médio mais elevado, sendo que, os extremos - direitos ($22,00 \pm 0,000$) são os que apresentam valores médios mais baixos. Analisando o skill psicológico positivismo, verificamos que os defesas - centrais do lado esquerdo ($26,50 \pm 2,121$), apresentam valores médios superiores, ao invés dos extremos - direitos ($22,00 \pm 1,000$), que apresentam os valores médios mais baixos entre todas as posições. Finalmente, analisando o skill psicológico atitude competitiva, verifica-se o valor médio mais elevado na posição de médio - defensivo ($28,00 \pm 0,000$), sendo que, novamente o valor médio mais baixo se verifica na posição de extremo - direito ($22,67 \pm 1,528$).

3.3.1.4 Discussão

Em relação às médias gerais obtidas nas variáveis psicológicas, comparando os dados do presente estudo com os de Vasconcelos - Raposo (1994), que investigou o perfil psicológico de prestação de 102 atletas portugueses de futebol profissional e com os de Carvalho & Vasconcelos - Raposo (1998) que também investigaram futebolistas portugueses de elite, verificámos que os atletas do Vieira Sport Clube tem valores inferiores de auto-confiança, atenção e motivação. Este indicador pode justificar a discrepância entre objectivos competitivos estipulados e os resultados desportivos alcançados. Uma melhor preparação mental ao nível da auto-confiança e motivação, poderiam ter potenciado outro tipo de resultados desportivos ao longo da época. Estes

níveis de preparação mental nestas variáveis de PPP podem ser justificadas pelo reduzido feedback utilizado pelo treinador a nível de treino e jogo e ao seu carácter agressivo ao nível de palestras.

A pior média geral nas variáveis de PPP foi obtida no negativismo, tal como num estudo realizado para averiguar as diferenças nas principais competências psicológicas entre equipas de sucesso e insucesso (Violas, 2009). Também os estudos de Vasconcelos - Raposo (1994) e Carvalho & Vasconcelos - Raposo (1998), apontam para a tendência desta variável ser uma das que revela menor preparação psicológica. Ainda assim, os valores obtidos no VSC e quando comparados com os referidos estudos, revelam a capacidade resiliente dos atletas do VSC, algo relacionado com a cultura do clube e da região de não se resignarem perante as dificuldades.

Os valores de obtidos na variável psicológica visualização são bastante superiores aos estudos de Vasconcelos - Raposo (1994) e Carvalho & Vasconcelos - Raposo (1998), algo que revela por parte dos atletas capacidade para reflectir sobre as situações antes das mesmas acontecerem, embora os resultados desportivos indiquem a incapacidade de muitas vezes traduzir na prática as situações projectadas. Por outro lado, a ambição que muitos têm de competir a um nível superior pode também justificar, uma maior reflexão sobre situações próprias da modalidade e contexto em que estão inseridos.

Os valores das variáveis psicológicas positivismo e atitude competitiva aproximam-se dos valores dos estudos de Vasconcelos - Raposo (1994) e Carvalho & Vasconcelos - Raposo (1998), mas também eles reflectem a época desportiva do clube. No entanto, cabe salientar que os participantes do presente estudo, competem regionalmente, enquanto os estudos citados investigaram apenas atletas de elite de divisões nacionais, algo que por si só é factor diferenciador dos níveis de preparação psicológica. No entanto, atendendo à discrepância de níveis competitivos comparados, seria expectável diferenças nos valores obtidos mais assinaláveis, tendo por base que de uma forma geral, os atletas de níveis mais altos revelam índices superiores de preparação psicológica (Golby & Sheard, 2004)

Atendendo à experiência competitiva, os resultados obtidos apontam para que os anos de prática competitiva favoreçam, embora nem sempre de forma significativa e estável, o desenvolvimento das habilidades psicológicas, algo que vai de encontro a um trabalho realizado sobre perfil psicológico de prestação, orientações cognitivas e negativismo do jogador brasileiro de futebol profissional (Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2005).

Relativamente ao sector de jogo, existe tendência para decréscimo dos valores médios nas diferentes variáveis PPP à medida que se avança no terreno de jogo a nível sectorial. Deste modo, atletas de características ofensivas tem tendência a revelar valores inferiores nos diferentes skills psicológicos (Mahl & Vasconcelos - Raposo, 2007).

Ao nível de corredores de jogo, os valores das variáveis PPP são quase sempre superiores ou no corredor central ou lateral esquerdo de jogo, comparativamente ao corredor lateral direito, exceptuando na variável visualização. Os valores encontrados na variável auto - confiança podem dever-se a regularidade de atletas utilizados por corredor, tendo por base as posições que pertencem a cada corredor. Deste modo, houve maior alternância nos jogadores utilizados no corredor direito que restantes corredores de jogo, algo que dificulta a consolidação de rotinas e elevação dos níveis de confiança. Este argumento pode também justificar os valores encontrados para as variáveis negativismo e atenção.

Os atletas do corredor lateral direito revelam valores superiores aos restantes corredores na variável PPP visualização, o que demonstra que antecipam e projectam situações competitivas com maior facilidade que restantes colegas. Relacionando este aspecto, com os valores inferiores ao nível de auto - confiança e negativismo, poderemos estar perante uma estratégia utilizada por estes atletas para antecipar cenários, para tentarem não errar tantas vezes (por exemplo em duelos 1x1), aumentando deste modo as suas percentagens de sucesso, o que os faria serem superiores a nível de confiança.

A alternância de atletas no corredor lateral direito de jogo, com a existência de períodos por vezes longos de ausência do 11 inicial, bem como reduzidos tempos de utilização, podem ser justificativos dos baixos valores de motivação, positivismo e atitude competitiva encontrados neste grupo de atletas. Ainda relativamente ao corredor lateral direito de jogo, importa referir que 2 dos atletas que cumpriram maiores períodos de lesão no grupo de trabalho, pertencem ao corredor lateral direito, algo que implica afastamento da equipa, podendo estar na base de reduzidos níveis nas variáveis PPP.

Se atendermos à posição de jogo, verificamos que no que respeita a auto - confiança o valor médio mais elevado foi obtido pelos guarda - redes. Este valor poderá ser justificado por ambos os guarda - redes terem bastante experiência competitiva, sendo que 1 deles já passou por várias divisões e tem mesmo várias internacionalizações a nível de camadas jovens. É igualmente o atleta com mais idade da equipa, algo que lhe confere maturidade. Nesta mesma variável, os valores de auto-confiança mais reduzidos encontrados na posição de extremo - direito, poderão ser explicados pela lesão prolongada dum atleta dessa posição, mas também porque nessa posição actuaram 7

atletas diferentes no decorrer da época, algo que não se constitui como um bom indicador, apesar da polivalência do plantel.

Relativamente à variável negativismo o valor médio mais elevado corresponde à posição de defesa - lateral direito. Apesar dos valores aparentemente surpreendentes, dada alguma alternância de atletas na posição que justificaria possíveis valores reduzidos nesta variável PPP, 1 dos atletas da posição ainda é júnior, ou seja, poderá ser um atleta ainda com expectativas elevadas na modalidade, sustentadas na sua presença no escalão de Seniores. O valor médio mais baixo nesta variável PPP é referente à posição de extremo - direito, sendo que, os motivos apresentados para a variável auto - confiança poderão também estar na base da justificação de tais valores.

Relativamente ao skill psicológico atenção, o valor médio mais elevado foi registado na posição de defesa - central do lado esquerdo, algo que acaba por justificar as escolhas do treinador, visto ter sido uma das posições com menor rotatividade, indicador claro da constância exibicional. Ao invés, o valor médio mais baixo pertence aos defesas - centrais do lado direito, algo que pode ser explicado pela reduzida idade dos atletas desta posição.

Quanto à visualização os valores médios mais elevados encontrados foram nos médios - defensivos , algo justificado pelo facto de ser uma posição fundamental no sistema táctico da equipa, na qual são atribuídas funções de criação e de planeamento das estratégias tácticas da equipa (Vasconcelos - Raposo,1994). Nesta variável os defesas - centrais do lado direito apresentaram os valores mais baixos, algo que pode estar relacionado com o facto dum dos atletas pertencentes a esta posição assumidamente não ver na modalidade mais do que um *hobbie*.

No que respeita ao skill psicológico motivação, os defesas - centrais do lado esquerdo apresentam o valor médio mais elevado, o que poderá ser justificado, pela regularidade das escolhas do treinador na posição, ou seja, numa primeira fase da época actuou um defesa - central, que abandonando o clube, permitiu que outro atleta assumisse essa mesma posição. Os extremos - direitos são os que apresentam valores médios mais baixos, sendo que os motivos justificativos para os valores de auto - confiança e negativismo poderão também estar na base dos valores obtidos nesta variável. Em termos de positivismo, são novamente encontrados valores superiores na posição de defesa - central do lado esquerdo e inferiores na posição de extremo - direito. Um dos motivos adiantados anteriormente, poderia contradizer este valor obtido, ou seja, se existiu regularidade nas escolhas para a posição de defesa - central do lado esquerdo,

isso poderia baixar os valores de positivismo. Contudo, isto poderá indicar uma competição saudável entre atletas pelo lugar.

Finalmente, analisando o skill psicológico atitude competitiva, verifica-se o valor médio mais elevado na posição de médio - defensivo, sendo que, novamente o valor médio mais baixo se verifica na posição de extremo - direito. Se por um lado os médios - defensivos da equipa revelam tremendas ambições de chegar a níveis mais elevados da modalidade, por outro, os factores já expostos relativamente aos extremos direitos, justificam os valores obtidos.

Podemos considerar as seguintes limitações no presente estudo: deveria ter sido realizado numa fase mais precoce da época desportiva, para que pudessem ser postas em prática medidas de preparação mental adequadas, mediante valores obtidos (seria essencial, aquando da mudança de equipa técnica, o que poderia ter servido de mais - valia ao treinador que se seguiu); o facto de se recolher dados a ex - atletas do clube (que entretanto deixaram a modalidade), ou que realizaram poucos jogos no clube pode ter influenciado os resultados obtidos; por último as constantes mudanças no clube, nomeadamente nos atletas utilizados, num total de 26 numa equipa regional, também poderão ter influenciado os resultados obtidos.

3.3.1.5 Conclusões

Com a realização do presente estudo pode-se concluir que os atletas do VSC se preparam mentalmente para as competições, no entanto não o fazem de forma sistemática, exceptuando no caso da variável visualização.

Mediante a experiência competitiva, existe tendência para os valores do PPP saírem favorecidos com o aumentar do número de anos de prática desportiva. Se atendermos ao sector de jogo, existe tendência para à medida que se avança no terreno atletas evidenciarem valores inferiores nas variáveis PPP, enquanto que se analisarmos os dados referentes ao corredor de jogo, existe tendência clara para atletas pertencentes ao corredor lateral direito patentearem valores de variáveis PPP inferiores. Por último, se atendermos à posição de jogo, os valores mais elevados pertencem aos defesas - centrais do lado esquerdo, enquanto os extremos - direitos são os que apresentam piores valores na maior parte das variáveis psicológicas.

Em futuras investigações, será fundamental perceber variação do perfil psicológico de prestação mediante fases da época (controlando o PPP em diferentes momentos e por exemplo comparar as variações de respostas, consoante: taxas de utilização dos atletas, resultados). Por outro lado, será necessário aprofundar o

conhecimento do PPP em variáveis como sector, corredor e posição, dadas as poucas investigações realizadas nesse âmbito, tendo por base por exemplo diferentes contextos: profissional, semi - profissional e amador.

3.3.2 Organização dum evento: 1º seminário prático de treino de guarda - redes de Vieira do Minho

3.3.2.1.Introdução

No dia 13 de Maio de 2012 (Domingo) foi realizado o “ 1º seminário prático de treino de guarda - redes de Vieira do Minho” entre as 14 -17 horas, no campo municipal de Vieira do Minho, onde foram abordadas as seguintes temáticas: principais aspectos técnicos do guarda - redes, aquecimento específico do guarda - redes, treino da velocidade de reacção no guarda - redes, circuitos dinâmicos e jogo de pés no guarda - redes. Este evento foi organizado por Daniel Silva, que foi também o prelector do mesmo e, contou com a colaboração no terreno de: Toy (treinador de guarda - redes dos seniores), e guarda - redes do clube: Hélder Silva e António Silva (escalão seniores), Micael Gonçalves e Pedro Filipe (escalão de juniores) e Ricardo Sousa (escalão de juvenis).

3.3.2.2 Caracterização da população interveniente (guarda - redes)

População alvo: 5 guarda - redes (2 seniores, 2 juniores e 1 juvenil)

Vivências Competitivas: Hélder Silva é o único que já competiu a nível nacional, tendo competido várias épocas desportivas em II e III Divisões. Os restantes só têm vivências de campeonatos distritais. Somente Ricardo Sousa (escalão de juvenis) não treinou nos seniores do Vieira Sport Clube.

Potencial: Hélder e António já atingiram o auge das suas potencialidades, estando o primeiro já numa fase de declínio. Dos restantes 3 guarda - redes, Pedro Silva e Ricardo Sousa são os que apresentam maior margem de progressão dadas as qualidades específicas que apresentam no presente.

São atletas com uma percepção das suas capacidades individuais realistas e condizentes com a realidade, conhecendo todos eles os seus limites, algo importante na posição.

Aspectos Sociológicos/ Psicológicos:

Hélder Silva é o elemento mais forte ao nível da metodologia de treino de guarda - redes, não só tendo por base a sua experiência, mas também devido ao facto de ter sido durante 5 anos treinador de guarda - Redes na formação do SCBraga. Dos 5

elementos somente António tem formação académica superior, algo que não teve interferência nas tarefas propostas. Os 3 elementos mais jovens foram os que tiveram mais dificuldades em assimilar as tarefas, tendo por base, uma menor vivência na modalidade (em anos de competição), mas também dada a deficiente formação desportiva específica a que tem acesso no clube. Contudo, todos eles apresentam confiança nas suas capacidades e vontade de evoluir.

3.3.2.3 Objectivos

- Interacção com diversos núcleos de apoio dentro do contexto de estágio (clube e região): direcção, treinadores, atletas e suas famílias, promovendo o envolvimento entre partes.
- Incrementar a interacção entre os guarda-redes de vários escalões do clube, naquilo que se pretende que seja um todo estruturado de transmissão de saberes e conhecimento.
- Criar veículo privilegiado na formação de atletas e diferentes agentes do futebol.
- Sensibilizar diferentes agentes da modalidade e da região para a necessidade e importância dum trabalho tão específico como do treino de guarda - redes, pela importância que assume.
- Promover alteração naquilo que são os trabalhos realizados a nível regional relativamente a esta posição.

3.3.2.4 Público - alvo

A actividade destinou-se a: treinadores de futebol, treinadores de guarda - redes, professores de educação física, guarda - redes, jogadores de futebol e público em geral.

3.3.2.5 Apoios

O evento contou com o patrocínio da empresa “Kika Design”, que elaborou posters de divulgação e criou cartazes com frases temáticas para o evento. O evento contou igualmente com o apoio da câmara municipal, tendo a mesma disponibilizado algum material áudio. Ao nível de recursos humanos o evento contou com a colaboração de atletas, treinadores do clube, amigos e família naquilo que foi a divulgação por diferentes locais e apoio no recinto.

3.3.2.6 Programa do evento

14 h - 14 h 15 m : Introdução ao evento

14 h 15 m - 14 h 40 m : Principais aspectos técnicos do guarda - redes

14 h 40 m - 15 h 00 m : Aquecimento específico no guarda - redes

15 h 00 m - 15 h 30 m : Velocidade reacção no guarda - redes

15 h 30 m - 15 h 45 m : Intervalo

15 h 45 m - 16 h 15 m : Circuitos dinâmicos no guarda - redes

16 h 15 m - 16 h 40 m: Jogo de pés no guarda - redes

16 h 40 m - 17 h : Agradecimentos e finalizar evento com breve síntese

3.3.2.7 Análise *SWOT* ao evento

Segundo Pires (2005), um bom instrumento para a idealização de estratégias que hão - de suportar o planeamento é a matriz de decisão estratégica *SWOT*, que significa: *strengths* (forças), *weaknesses* (fraquezas), *opportunities* (oportunidades), *threats* (ameaças).

Strengths (forças): pontes fortes?

- Interações estabelecidas com diversos núcleos de apoio (clubes, direcções, equipas técnicas, atletas, outros agentes desportivos, entidades regionais e outros)
- Qualidade da sessão (organização, discurso, recursos utilizados...)

Weaknesses (fraquezas): pontes fracos?

- Poucos recursos, sobretudo humanos e financeiros

Opportunities (oportunidades):

- Reconhecimento do trabalho desenvolvido por entidades regionais (clubes, treinadores, associações, órgãos de comunicação...), tendo por base via profissional.

Threats (ameaças): o que pode condicionar o evento?

- Adiamento do evento: O evento estava previsto ser realizado no dia 1 de Maio, mas o facto de no dia 29 de Abril, a equipa sénior do VSC não ter podido realizar o seu jogo em casa, devido à enorme camada de gelo no relvado, fez com que a AFB adiasse o jogo para dia 1 Maio. Deste modo, teve de ser encontrada uma nova data para a realização do evento. Um adiamento nunca é positivo, mas o facto de o evento ter sido

adiado para 13 de Maio, por questões logísticas e nessa data existirem jogos da III Divisão (série A), divisão essa onde alguns técnicos e jogadores já tinham confirmado a sua presença, faz antever menos pessoas no Evento.

- Prestação Vieira Sport Clube: A campanha desportiva abaixo das expectativas do VSC no campeonato, foi afastando os sócios e adeptos das suas instalações, existindo uma redução acentuada no número de espectadores, algo que tendo uma relação temporal com a ocorrência do evento e sua divulgação nas instalações do clube, pode levar a pouca adesão dos sócios.

- Realização de vários eventos no mesmo dia no concelho e distrito:

Concelho: romaria à Senhora da Fé (Vieira do Minho)

Distrito: No estádio 1º de Maio em Braga será realizado o evento “ Um dia pela vida” pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, que contará com a presença de centenas de pessoas da região.

Nas proximidades apesar de fora - do - distrito:

Prova de todo - o - terreno na freguesia Salto (a cerca de 45 kms da Vila)

- Condições atmosféricas – As previsões meteorológicas apontam para que dia 13 de Maio seja um dia solarengo com temperaturas muito elevadas (próximo dos 30º C), isto após, 3 semanas quase que ininterruptamente a chover e a cair granizo. As pessoas poderão aproveitar o dia para ir a locais como praias e rios da região. As condições atmosféricas nos dias anteriores ao evento (fortes chuvas) têm danificado alguns dos posters espalhados na vila, o que poderá afectar a divulgação do evento.

3.3.2.8 Estratégias de suporte ao planeamento

Strenghts (forças):

Interacções estabelecidas com diversos núcleos de apoio (clubes, direcções, equipas técnicas, atletas e outros):

- Criar evento através de rede social “ Facebook”.
- Criar blog com desenvolvimento das actividades até ao evento e constitui-lo como mais um meio de divulgação.
- Distribuir posters por vários locais do conselho, nomeadamente em espaços comerciais.
- Chegar com a iniciativa a meios de comunicação social regionais para maior divulgação.

- Envio de e-mails para clubes da região e respectivos gabinetes de formação, com iniciativa e respectiva informação sobre a mesma.

Qualidade da sessão (recursos, discurso, organização ...):

Recursos:

- Realizar levantamento dos vários recursos necessários à realização das tarefas, tentando posteriormente promover à sua angariação, junto de diferentes entidades.

Discurso:

- Criar um guião do evento que permita melhor estruturar as tarefas e o discurso, tendo por base um discurso coerente e estruturado

Organização:

- Reunir os recursos necessários à operacionalização do evento
- Treinar o evento com intervenientes.
- Fornecer guião a todos os Intervenientes do evento
- Gerir recursos humanos, tendo por base a operacionalização do evento
- Criar programa do evento

Weaknesses (fraquezas): pontes fracas?

Poucos Recursos, sobretudo humanos e financeiros:

- Maximizar o que existe e tentar arranjar o que não existe, sensibilizando entidades do conselho.

Opportunities (oportunidades):

Reconhecimento do trabalho desenvolvido por entidades regionais (clubes, treinadores, associações, órgãos de comunicação...), tendo por base via profissional na próxima época:

- Realizar evento de qualidade a todos os níveis, alicerçado numa boa divulgação, aumentando deste modo o impacto da iniciativa.
- Convidar entidades colectivas e individuais da modalidade da região.

Threats (ameaças): o que pode condicionar o evento?

Adiamento do evento:

- Informar pessoas através dos diferentes meios criados para a divulgação do evento, da alteração de datas.

Prestação Vieira Sport Clube:

- Fazer apelo aos sócios em local a combinar (sede)

Condições atmosféricas:

- Proceder à substituição de posters danificados
- Criar condições de conforto para quem vai assistir ao evento disponibilizando garrafas de água e efectuando limpeza a bancada central.

3.3.2.9 Operacionalização das estratégias

Tabela 13. Operacionalização de estratégias de planeamento do evento

Pontos fortes	Cumprido	Não cumprido
Criar evento através de rede social "Facebook"	Centenas de convidados de diferentes áreas do futebol e fora da modalidade.	
Criar blog com desenvolvimento das actividades até ao evento e constituirlo como mais um meio de divulgação	www.seminariogrvm.blogspot.com com actualização regular de posts	
Distribuir posters por vários locais do conselho, nomeadamente em espaços comerciais	Foram distribuídos cerca de 80 posters por conselho e arredores. poster disponível em anexo 20.	
Chegar com a iniciativa a meios de comunicação social regionais para maior divulgação	A iniciativa chegou aos seguintes meios de comunicação regionais: Jornal de Vieira, Vieira do Minho TV, Rádio Alto Ave Entrevista ao Jornal de Vieira disponível em anexo 21. http://vieiradominho.tv/desporto/396-1o-seminario-pratico-de-treino-de-guarda-redes.html	
Envio de e-mails para clubes da região e respectivos gabinetes de		

formação		
Criar um guião do evento que permita melhor estruturar as tarefas e o discurso, tendo por base um discurso coerente e fluído	Guião do evento disponível em anexo 22	
Reunir os recursos necessários à operacionalização do evento	Guião do evento disponível em anexo 22	
Treinar o evento com intervenientes	O Seminário foi treinado no dia 25 de Abril de 2012 com todos os seus intervenientes.	
Fornecer guião a todos os intervenientes da sessão		
Gerir recursos humanos, tendo por base a operacionalização do evento	Os recursos humanos integrantes do evento tinham tarefas e funções bem definidas.	
Criar programa do evento		
Pontos fracos		
Maximizar o que existe e tentar arranjar o que não existe, sensibilizando entidades do Conselho	Não foram identificadas lacunas ao nível de recursos no decorrer do evento.	
Oportunidades		
Reconhecimento da qualidade da iniciativa	A actividade foi muito elogiada entre os presentes e surgiram alguns convites, fora do clube para parcerias e ofertas de trabalho.	
Ameaças		
Informar pessoas do adiamento do evento	Informação fornecida através dos meios de divulgação criados para o evento	
Fazer apelo aos sócios em local a combinar (sede)		
Proceder à substituição de posters danificados		
Criar condições para acolher participantes	Foi efectuada limpeza a bancada central antes do evento e foram distribuídas garrafas de água na bancada.	

3.3.2.10 Balanço da actividade

O evento contou com 43 participantes (anexo 23), um número que apesar de não ser muito elevado, vai de encontro às expectativas da organização, tendo por base as condicionantes relatadas, mas também o pouco interesse revelado em termos regionais por formação desportiva. No evento estiveram presentes pessoas com diferentes cargos no futebol, desde meros sócios do clube, a dirigentes, treinadores, jogadores, empresário, fisioterapeuta, ao simples adepto da modalidade, com idades compreendidas entre os 13 e 60 anos. Essas pessoas, apesar de provirem essencialmente de Vieira do Minho (Vila), vieram também de Braga e arredores de Vieira do Minho. Houve participantes de vários clubes da região. Foi elaborado um questionário para as pessoas presentes manifestarem a sua opinião acerca do evento (anexo 24). Foi da opinião geral que uma boa divulgação, poderia ter aumentado o número de presentes. As avaliações feitas ao nível do questionário, apesar de repetitivas, o que pode revelar falta de interesse e atenção no preenchimento do questionário, podem ser também reveladores, da inovação da actividade, uma vez que foram bastante elevadas dentro da escala proposta, sendo que a pergunta que obteve menor valor de respostas de 1 a 5 foi de 3,67 (anexo 25)

Aspectos positivos do evento:

- Foram estabelecidas várias Interacções com diversos núcleos de apoio: O evento contou com a presença de diferentes elementos do clube e fora dele com funções no futebol: directores, treinadores, atletas, enfermeiro e pessoas com outras funções de diferentes locais da região. A listagem dos presentes e suas características encontra-se disponível em Anexo 25.
- Qualidade do discurso apresentado: fluído, com tom certo, adequado às circunstâncias, cientificamente correcto, claro, objectivo, quase sem “ tempos mortos”, onde para cada tarefa foram descritas todas as circunstâncias previstas no guião do evento.
- Qualidade ao nível dos recursos utilizados: em número adequado, organizados, variados dando origem a diferentes canais de absorção de informação por parte de espectadores - auditivo e visual como preponderantes. O sistema de som funcionou na perfeição permitindo não só o colocar música antes e após o evento, como a audição do evento devido a micro. Foram utilizadas frases temáticas capazes de dinamizar ainda mais a actividade (anexo 26).

- Qualidade da sessão: partindo dum conceito geral para um conceito de especificidade, da simplicidade à complexidade, num todo coerente e organizado, com uma lógica intrínseca. A sessão fica marcada por um excelente aspecto estético do terreno de jogo, onde foram desenvolvidas as tarefas, não só devido à colocação de frases relativas ao tema do Seminário, mas também devido à disposição das tarefas e uma preocupação relativa a cores dos recursos, posicionamento... Em termos organizativos o evento também se destacou, tendo duas pessoas na entrada do campo, para receber e proceder à entrega dos questionários, uma pessoa responsável pelo sistema de som, outra pela filmagem da sessão e uma outra para fotografar o evento.

Aspectos Negativos do evento:

- Divulgação: Apesar de ter utilizado alguns meios interessantes para divulgar a actividade (nomeadamente internet, jornal e posters), penso que a escolha dos locais para afixação dos posters poderia ter sido melhor. Deveria ter escolhido grandes espaços comerciais do conselho (supermercados por exemplo).
- Atraso no Início da sessão de trabalhos: Os guarda - redes chegaram ao campo um pouco atrasados, devido a trânsito, tendo por base a marcação para o local para as 13 h (1 hora antes do evento) e os últimos preparativos com o sistema de som conduziram a um atraso de 10 minutos à hora prevista.
- Ausência de panfletos informativos: Poderiam ter sido elaborados panfletos síntese até 5 páginas para explicar resumidamente o evento, para auxiliar participantes.

Oportunidades inerentes ao evento:

- Reconhecimento do clube: Após a realização deste evento, mas também tendo por base todas as actividades por mim desenvolvidas no clube no decorrer desta época desportiva e respectivo acompanhamento de toda a realidade do clube, surgiu um convite para pertencer aos quadros técnicos do sector formativo.
- Reconhecimento de entidades da área: durante a organização e desenvolvimento do evento, foram várias as entidades (individuais e colectivas - associação de treinadores da região) que revelaram interesse em estar presentes e/ou agradadas com a iniciativa. Após a mesma, foram 3 os convites para trabalhar a nível regional noutros clubes.
- Reconhecimento de alguns órgãos de comunicação do conselho: O evento foi divulgado no “Jornal de Vieira”, um dos mais representativos da região, e pela Vieira do Minho TV, dando algum realce à iniciativa.

4. Conclusões e perspectivas futuras

A realização do estágio profissionalizante constitui-se como mais - valia na estruturação de conhecimentos e instrumentos, tendo por base a via profissional pretendida. A permanente reflexão sobre os diferentes processos, dimensões e demais aspectos ligados à modalidade, faz com que tenha existido durante o respectivo ano um acréscimo de saber e experiência alicerçados na melhor operacionalização de estratégias no âmbito da prática.

Existiu uma articulação entre áreas de estágio e as diferentes dimensões foram abordadas nas várias tarefas desenvolvidas. A área 1 (organização e gestão do processo de treino), permitiu reconhecer as janelas de oportunidade para melhor intervir nas restantes áreas de estágio. Deste modo, e perante a informação recolhida, a intervenção do treinador estagiário nas áreas 2 (investigação e inovação pedagógica) e 4 (relação com a comunidade) teve por base as questões contextuais, com o intuito de criar algo inovador no seio do contexto de estágio, capaz de se constituir como mais - valia, fundamentando-se nas lacunas identificadas. No que concerne à área 3 (participação no contexto competitivo), foi tentado um tipo de trabalho diferenciado, mediante as informações recolhidas no meio, as necessidades da equipa técnica e do clube.

Na área 1, mais do que a caracterização do clube e de todas as práticas nele existentes, sua condução, planeamento e avaliação, importa salientar a importância que tem para o treinador a tarefa de caracterização do seu local de operacionalização de práticas, para melhor planear e conduzir acções. Este processo deve estar permanentemente sujeito a uma avaliação por parte do treinador, pois só a mesma patenteia indicadores capazes de direccionar caminhos.

Na área 2, foi estudado o efeito da idade cronológica na realidade VSC em função do escalão etário, do sector e corredor de jogo a que pertenciam os atletas e posição específica, tendo sido encontradas associações significativas nos escalões de juniores e seniores, sector intermédio, corredor central e lateral esquerdo a que pertenciam os atletas, patenteando assim a presença de efeito da idade cronológica no clube. É sempre interessante na lógica do treinador tentar perceber o que condiciona a realidade em que ele opera. Neste caso, tentou-se perceber se o processo de selecção era afectado por um determinado efeito, algo que pode modificar a postura do treinador. Esta procura incessante de factores explicativos por parte do treinador assume-se como fundamental na lógica do processo de treino e de jogo.

Na área 3, foram realizadas avaliações às prestações dos atletas nas duas competições, sendo posteriormente feitas análises mais minuciosas por corredor e sector

de jogo. Igualmente, foram controlados os tempos de jogo e realizadas análises qualitativas aos comportamentos colectivos, grupais e individuais nos jogos. Um treinador deve assumir uma postura de controlo do maior número de variáveis possíveis da competição, estas não só ajudam a corrigir práticas, como a direccioná-las de acordo com os objectivos.

Na área 4, procedeu-se à caracterização do perfil psicológico de prestação dos seniores do VSC, em função da experiência competitiva, sector e corredor de jogo e posição de jogo, tendo sido encontradas diferenças significativas em função da experiência competitiva e sector de jogo. Esta acaba por ser uma excelente forma de compreender aspectos ligados à performance desportiva dos atletas, mas também um bom indicador na actividade profissional do treinador na gestão das outras dimensões da modalidade em treino e jogo. Nesta mesma área procedeu-se à realização dum seminário inédito pelo seu conteúdo (treino de guarda - redes), mas também pelo seu carácter (prático) a nível regional. Este tipo de tarefas, enquadra-se não só na perspectiva da nova formação de treinadores, no sentido em que, se exige ao treinador com formação conceder a mesma a restantes membros da área, mas também permite ao treinador - estagiário, adquirir competências numa esfera mais abrangente em termos da organização de eventos de dinamização do clube, algo que se assume como fundamental em termos actuais na realidade dos clubes, onde um treinador por vezes tem de assumir diferentes funções, não se restringindo ao treino.

Este estágio permitiu aumentar a minha experiência profissional, nomeadamente trabalhando num escalão diferente dos que até aqui tinha experienciado. A realidade seniores constitui-se como uma mais - valia no meu curriculum, mas também se traduz como um passo rumo ao objectivo de ser profissional na modalidade. A realidade experimentada traduz-se numa diferente abordagem a todos os níveis e dimensões de treino, comparativamente a escalões de formação. As actividades desenvolvidas durante o estágio foram reconhecidas e tiveram repercussões regionais, assumindo-se a construção duma carreira profissional como cenário possível, tanto na área do treino desportivo, como noutras directamente associadas.

5. Referências bibliográficas

- Augste, C., & Lames, M. (2011). The relative age effect and success in German elite U-17 soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 29(9), 983-987.
- Caixinha, P. (2004). A análise dos adversários: da caracterização colectiva à individual. In *III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*. Vila Real: UTAD.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo*. (1ª Ed.). Cruz Quebrada: Edições FMH
- Castelo, J. (2003). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. *Ludens*, 3 (17), 35-44.
- Castelo, J. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (1ª Ed.). Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. (3ª Ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Carvalho, F., & Vasconcelos - Raposo J. (1998). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol*. Monografia. Vila Real: UTAD.
- Folgado, H. Á., Caixinha, PF., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 6(3),349-355.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, 83, 7-14.

- Garganta, J., & Gréhaigine, J. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade? *Revista Movimento*, 10, 40-50.
- Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. In V. Barbanti, Allberto A., Jorge B. & António M. (Eds.), *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde* (pp. 281 - 306). São Paulo: Editora Manole.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933- 942.
- Hansen, L., Klausen, K., Bangsbo, J., & Müller, J. (1999). Short Longitudinal Study of Boys Playing Soccer: Parental Height, Birth weight and Length, Anthropometry, and Pubertal Maturation in Elite and Non-Elite Players. *Pediatric Exercise Science*, 11, 199-207.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Massachusetts: Plume.
- Mahl, A., & Vasconcelos - Raposo (2005). *Perfil psicológico de prestação, orientações cognitivas e negativismo do jogador brasileiro de futebol profissional*. Dissertação de mestrado não publicada. Vila Real: UTAD.
- Mahl, A., Vasconcelos - Raposo (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1) 80- 91.
- Mujika, I., Vaeyens, R., Matthys, S. P. J., Santisteban, J., Goiriena, J., & Philippaerts, R. (2009). The relative age effect in a professional football club setting. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1153-1158.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte.

Vasconcelos - Raposo, J. (1993). Os factores psico - sócio - culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa. Dissertação de doutoramento. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos - Raposo, J. (1994). *Perfil Psicológico de Prestação em Futebol: Diferenças entre Jogadores Titulares e Suplentes*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos - Raposo, J. (1994). *Manual de Treino para a definição de objectivos*. Vila Real: UTAD.

Violas, C. (2009). *Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição: um estudo entre equipas de Sucesso e Insucesso*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Porto: Universidade Fernando Pessoa.

Williams, J. H. (2009). Relative age effect in youth soccer: analysis of the FIFA U17 World Cup competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 502-508.